



AINA VOI OPPIA UUTTA

Musiikillisia työvälineitä seniori-ikäisten kognitiivisten
kykyjen aktivointiin

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogin
suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
22.11.2010

Marja Sinbel

Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiikkipedagogi
Tekijä Marja Sinbel		
Työn nimi AINA VOI OPPIA UUTTA Musiikillisia työvälineitä seniori-ikäisten kognitiivisten kykyjen aktivointiin		
Työn ohjaaja/ohjaajat Kristiina Peltonen		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 22.11.2010	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 49+8
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tarkastelen pitkäkestoisen projektin antamia mahdollisuuksia stimuloida senioreiden sekä kognitiivista että fyysistä toimintakykyä.</p> <p>Toteutin projektini Palvelutalo Hanna-kodissa. Periodin aikana valmistimme ja suunnittelimme projektin lopussa olleen Juhannuskonsertin. Erilaisina toimintatapoinani käytin musiikkia, runoja, kehorytmiikkaa, rytmisoittimia ja erilaisia liikunnallisia ja luovuutta herätteleviä vihtakoreografioita. Projektissani tavoitteenani oli tuoda esille luovuuden voima koko ihmismielen kohentajana.</p> <p>Teoreettisessa osuudessa pohdin ja erittelen kognitiivisten kykyjen harjoittelulla saavutettavia mahdollisia vaikutuksia senioreihin ja pohdin ihmisen kehollisuuden tuoman informaation yhteyttä oppimiseen ja omien ja muidenkin tunteiden ymmärtämiseen.</p> <p>Teoreettisen osion jälkeen esittelen jokaisen projektilla pitämäni tunnin sekä Juhannuskonsertin kulun yksityiskohtaisesti reflektoiden. Lopuksi pohdin ihmisyyttä ja maailmassamme vallitsevia arvoja sekä mietin mahdollisuutta uudelle senioreita luovasti ja monipuolisesti huomioonottavan ja kehittävän opintolinjan perustamista johonkin taideoppilaitoksistamme.</p> <p>Jon Kabat-Zinnin kirja <i>Kotiinpaluu</i> on ollut opinnäytetyölleni merkityksellinen ja jopa suuntaa antava. Samoin Jussi Lehtosen teoksella <i>Samassa valossa</i> on ollut vaikutusta omaan kiinnostukseeni seniorityöhön ja kokonaisvaltaisen reflektoinnin merkityksen vaikutuksien ymmärtämiseen.</p>		
Teos/Esitys/Produktio Juhannuskonsertti - DVD		
Säilytyspaikka Metropolia ammattikorkeakoulu, Ruoholahden kirjasto, Helsinki		
Avainsanat Seniorit, pitkäkestoinen periodi, kognitiiviset kyvyt, toimintatutkimus, dialogisuus, vuorovaikutteisuus, kehollisuus ja tietoinen läsnäolo		

Degree Programme in Classical Music		Specialisation Music Education
Author Marja Sinbel		
Title THERE IS ALWAYS SOMETHING NEW TO LEARN Activating Senior Citizens' Cognitive Abilities by Using Musical Tools		
Tutor(s) Kristiina Peltonen		
Type of Work Thesis	Date 22.11.2010	Number of pages + appendices 49+8
<p>Abstract</p> <p>In this thesis I examine the possibilities of stimulating cognitive and physical functioning of senior citizens through a music-based long-term project.</p> <p>I carried out my project at the Hanna Sheltered Home for the Elderly. We planned and put together a Midsummer Concert which was held at the end of the project period. In our sessions I used music, poetry, body rhythmic, rhythm instruments and choreographic exercises with Finnish bath whisks that inspire creativity. In my project, I wanted to emphasise the power of creativity in raising the whole human spirit.</p> <p>In the theoretical part, I consider the possible benefits of exercising senior citizens' cognitive abilities, and discuss the relationship between embodied human knowledge and learning as well as understanding other people's feelings.</p> <p>After the theoretical part, I describe and reflect on every lesson I gave during the project as well as the process of producing the Midsummer Concert with. Finally, I discuss humanity and values prevailing in our society and present ideas for a new, creative, versatile and developmental senior study program that could be run in in one of our art educational establishments. Jon Kabat-Zinn's book <i>Arriving at Your Own Door</i> was important and extremely inspirational for my thesis. Similarly, my personal interest in working with seniors and knowing the importance of comprehensive reflection in understanding the effects were also influenced by Jussi Lehtonen's book <i>Samassa valossa</i>.</p> <p>Key words: seniors, long-term project, cognitive abilities, action research, dialogical criteria, interaction, body-awareness and mindfulness.</p>		
Work / Performance / Project Midsummer concert – DVD		
Place of Storage Metropolia University of Applied Studies, Ruoholahti Library, Helsinki		
Keywords Senior citizens, long-term project, cognitive abilities, action research, dialogical criteria, interaction, body-awareness and mindfulness		

Sisällys

1. JOHDANTO	2
2. PROJEKTIN TAUSTAT JA TOIMINTAIDEA	5
2.1 Palvelutalo Hanna-koti	5
2.2 Projektin suunnittelu	5
2.3 Vuorovaikutteinen ja toiminnallinen konsertti	7
3. HAVAINOMOTORIIKAN JA KOGNITIIVISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN SENIORI-IKÄISILLÄ	8
3.1 Havaintomotoriikka ja kehorytmiikka	8
3.2 Kehollisuus oppimisen perustana tieteellisen tutkimuksen valossa	10
3.3 Uusien asioiden oppiminen, muisti ja motivaatio	10
3.4 Luovuus, vuorovaikutteinen luovuus, muistelu ja itsetunto	12
4. TOIMINTATUTKIMUS	15
4.1 Mikä on toimintatutkimus	15
4.2 Miksi kyselykaavakkeita	15
4.3 Kyselykaavakkeiden purku	16
4.4 Kyselykaavakkeista saadun tiedon reflektointi ja tulosten merkitys projektin jatkumoon	17
4.5 Henkilökunnalle osoittamani kysymykset ja vastausten purku	18
5. MINÄ JA OPETTAJUUTENI PROJEKTIN TIIMELLYKSESSÄ	19
5.1 Oma opettajuuteeni tarkastelun kohteena	19
5.2 Projektini ja yhteistoiminnallinen oppimiskäsitys	20
5.3 Flow kokemus, irtiotto kehyksistä	21
6. PROJEKTIN ANALYSOINTI JA REFLEKTOINTI	23
6.1 Ensimmäinen tapaaminen Hanna-kodissa – epäluuloisuutta ja epävarmuutta ilmassa	23
6.2 Toinen kohtaaminen Hanna-kodissa – tietoa, kysymyksiä ja lomakkeita	25
6.3 Kolmas musiikkihetki – rentoutta ja rytmiä	27
6.4 Neljäs kokoontuminen – videointi voi alkaa	28
6.5 Viides yhteinen musiikkituokio – vihtakoreografian hiontaa	32
6.6 Kuudes harjoituksemme – Juhannuskonsertin läpimeno	33
6.7 Vihta-festivaali – muistoja ja tarinoita	34
6.8 Juhannuskonserttimme – vauhtia ja vaarallisia tilanteita	35
7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA	42
7.2 Mietteitä projektistani	42
7.2 Voisiko uusi opintolinja olla mahdollinen tulevaisuudessa	44
LÄHTEET	47
LIITTEET	49

1. JOHDANTO

Olin tyttäreni Nooran kanssa soittamassa kolme konserttia vanhusten palvelutaloissa jouluna 2009 sekä maaliskuussa 2010. Kokemuksena se oli hyvin erilainen mihin olin tottunut vuosikausia orkestereissa soitettuani. Asuin pitkään ulkomailla ja toimin sinfoniaorkesterissa viulunsoittajana. Sitä ennen olin tehnyt paljon opetustyötä mm. Itä-Helsingin ja Vantaan Musiikkiopistoissa sekä Pakilan Musiikkikoulussa. Palattuamme Suomeen halusin päivittää opintojani lisätäkseen pedagogista tietämystäni. Opinnäytetyöni aiheeksi kehitin pitkäkestoisen projektin, jossa toivomukseni oli saada seniorit itse aktiivisesti osallistumaan periodin lopussa olevan Juhannuskonsertin ohjelman luomiseen ja toteuttamiseen samalla aktivoiden senioreiden kognitiivisia kykyjä.

Miksi ryhdyin tekemään ja tutkimaan aluetta, joka oli minulle tuntematonta ja tavallaan pois osaamisalueeltani? Tämä johtui ehkäpä asumisestani perheeni kanssa vuosikausia kehitysmaassa muusikkona ja pedagogina toimien. Vaikka oppilainani oli hyvinkin hyväosaisia kehitysmaan omia lapsia sekä monia ulkomaalaisia oppilaita, käsitykseni viulupedagogiikasta muuttui siellä asuessani. Tärkeimpänä tehtävänäni oli pitää oppilaideni motivaatiota yllä yrittämällä unohtaa tiukat viulupedagogiset asenteet ja ohjelmistovalinta. Myös yksin soittaminen konserteissa ei ollut monestakaan oppilaastani mielekästä, joten oppilaani soittivat monia konsertteja erilaisilla kokoonpanoilla ja ohjelmilla. Minulle oli vaikeaa luopua omista tiukoista viulupedagogisista päämääristäni, jotka olin jo muodostanut itselleni opiskeluaikaltani ja työskennellessäni Suomessa eri musiikkioppilaitoksissa. Siksi aloin kouluttaa itseäni suuntaan, jossa kuuntelen oppilaan, vanhempien ja jopa isovanhempien toiveita viuluopintojen suhteen. Yhteisöllinen vuorovaikutus oli tärkeintä ja tunnilla oppilaalle antamani positiivinen palaute, joka antoi voimavaroja oppilaalle ja jopa koko oppilaan perheelle. Oppilaskonserttini oli aina iso perhejuhla ja jokaisen konsertin jälkeen olivat oppilaideni vanhemmat järjestäneet yhteisen rennon juttelutuokion maukkaiden pikkupalojen lomassa.

Kehitysmaassa asuessani minulle heräsi myös ajatus kenelle oikeastaan on suotu onni yleensäkin opiskella ja lisäksi vielä jotakin instrumenttia. Nähtyäni päivittäin lapsia ilman kenkiä ja vailla vanhempien huolenpitoa, opinnäytetyön tekemisestä pelkästään viuluun liittyen ei vain ajatuksen tasollakaan lähtenyt lentoon. Koskapa seniorit täällä Suomessa tarvitsevat erilaisia aktiviteetteja, halusin omalta osaltani tehdä jotain. Minusta etenkin sellaisia taidetoimintoja, joissa kuunnellaan senioreiden omia toiveita ja haluja pitäisi nykyisestään lisätä. Mutta miten toteuttaisin projektini? En ole monitaituri vaan viulupedagogi, joka on aina rakastanut ja tulee aina rakastamaan viulua, musiikkia ja sen opettamista. Mutta mikseipä omaa osaamisaluetta voisi laajentaa?

"Älä kulje sinne, minne polku johdattaa. Kulje sinne, minne ei mene polkua, ja jätä jälki" (Ralph Waldo Emerson)

Mielestäni seniori-ikäisten fyysisiä ja kognitiivisia kykyjä ylläpitävään ja kehittävään taidetoimintaan investoidaan Suomessa yhteiskunnan taholta liian vähän. Halusin omalta osaltani osoittaa mitkä voimavarat senioreissa piilevät, kunhan heille suodaan oma päätäntävalta ja itsemääräämisoikeus ohjelmiston suunnittelussa sekä innostetaan luovuuteen. Oma pääajatukseni olikin, että konsertin tulisi sisältää sellaista ohjelmaa, josta seniorit itse pitävät. En halunnut sortua viemään senioreille vain valmista omasta mielestäni hyvää musiikkia ja ohjelmaa.

Toivomuksenani oli alusta alkaen työskennellä niin, että seniorit oppisivat uutta ja kaikki oppiminen tapahtuisi heidän omilla ehdoillaan. Minulla oli ajatuksissani konsertti, jonka sisällön seniorit itse voisivat suunnitella yhdessä kanssani. Halusin konsertista monipuolisen ja hauskan sekä antaa senioreille haasteita, esiintymisen ilon sekä kokemuksen, että eletään tässä ja nyt. En halunnut takertua muistoihin vaan kulkea eteenpäin ja kannustaa uuden oppimiseen vaikka toki muistoissakin sai jokainen halutessaan viipyä. Päällimmäisenä ajatukseni oli kuitenkin uuden oppiminen liikkeen, rytmin ja musiikin avulla.

Päätin heti alussa, että en kysele liikoja senioreiden eletystä elämästä. Halusin kohdata kaikki ryhmäni jäsenet yksilöinä ja omina persoonina juuri sellaisina kuin he eteeni tulivat. Ensimmäisellä tunnilla en edes kysynyt heidän nimiään, vaikkakin kättelin ja toivotin jokaisen henkilökohtaisesti tervetulleiksi ja saman rituaalin toistin jokaisella tapaamiskerralla. Toivoin, että voisin oppia tuntemaan heidät vähitellen heidän omilla ehdoillaan. Ajattelin, että varmasti he tulevat kertomaan minulle itse itsestään, jos haluavat, ja pitkä periodini antaisi ainakin halukkaille mahdollisuuden tällaiseenkin vuorovaikutussuhteeseen. Minun tehtäväni on antaa tilaa ja voimavaroja jokaiselle seniorille sekä kannustaa heitä positiivisen oppimisen kautta esiintymään itsekkin. Yritin unohtaa, että ohjaan näitä musiikkihetkiä. Enemmän kuin mitään muuta halusin tulla osaksi tätä ryhmää ja etsiä toimintamalleja heidän omien halujensa ja toiveidensa mukaan. Vaikka olinkin ohjaaja, yritin muistaa, että olisin joka hetkessä läsnäoleva ja vanhukset huomioonottava, enkä vain opinnäytetyötäni tekevä väkisin kohti maalia tuoppaava puskutraktori.

Ajan rajallisuuden merkityksen ymmärtäminen auttaa ymmärtämään ja hahmottamaan tulevaisuuttamme. Koskapa senioreiden tulevaisuus ei monella ole enää kovinkaan pitkä, olisi parasta huolehtia hyvin juuri tästä hetkestä. Yhteiskunnan olisi myös korkea aika ymmärtää tämä.

"Paras tapa huolehtia tulevaisuudesta on huolehtia tästä hetkestä" (Kabat-Zinn, 22)

Jouduin itsekin muutoksen äärelle, kun ymmärsin myös oman elämäni olevan rajallista. Elämä olisi parasta elää viisaasti muita ja joka hetkeä rakastaen ja ennen kaikkea aikaa kunnioittaen. Mietin, että jos olisin itse seniori, niin olisi mielenkiintoista ja hauskaa kokeilla jotakin uutta ja moderniakin. Halusin myös toimintatapoja, jotka kehittäisivät ja aktivoisivat senioreiden itsetuntoa, aivotoimintaa, muistia sekä refleksi - ja havainnointiherkkyyttä.

Yritin myös pitää mielessä, että kohtaamiseni senioreiden kanssa pitäisi olla aina positiivisella tavalla vuorovaikutteista. En halunnut kaavamaista käsikirjoitusta vaan toivoin itselleni kykyä havaita mitä pitäisi tehdä ja milloin. Toivoin oppivani reagoimaan ja huomaamaan senioreissa tapahtuvat ulkoiset muutokset tunnetiloissa kuten ilon, hädän, tuskan, riemun ja ohjaamaan tunteja oikeaan suuntaan senioreja herkästi lukien ja jokaista myös kannustaen uusien asioiden oppimiseen ja kokeilemiseen hienovaraisuutta unohtamatta.

Itselleni oli täysin selkeä tosiasia se, että jokainen seniori on ihmisenä ja yksilönä ainutlaatuinen, vahva ja luova persoona, joka voi siirtää näitä voimavaroja konserttiimme. Olin kuitenkin poissa osaamisalueeltani ja se tuntui aluksi kiusalliselta ja tunsin itseni epävarmaksi varsinkin ensimmäisellä tunnilla. Ymmärsin, että pitäessäni tuntia senioreille valppaustasoni oli oltava äärettömän korkealla, samoin havainnointiherkkyyteni sekä ympäristöä että itseäni kohtaan. Tunsin lisäksi sisälläni voimakasta halua ja motivaatiota työskennellä senioreiden kanssa oppiakseni uudenlaisen toimintakulttuurin ja tavan opettaa. Päätin, että opettelen uusia asioita niin paljon, että periodini voisi onnistua. Kuitenkin ajatuksissani vieraili usein "Epäily", joka hoki korvaani: "Et pysty olemaan vuorovaikutteinen, refleктоiva, positiivinen, kannustava ja samalla vähentää tilannenopeutta ja arvioimaan oikein jokaisen seniorin yksilöllisen oppimiskyvyn!" Etenkin ensimmäistä tuntia pitäessäni mielessäni kävi ajatus: "Olenko lintu vai kala?" Halusin kuitenkin tehdä jotakin, joka kehittäisi minuakin uudella alueella. En halunnut takertua siihen mitä jo parhaiten osasin vaan kokea tuskan kautta riemun siitä, että opin itsekin uutta ja voisin projektillani tuottaa mielenvirkistystä ja onnistumisen tuntemuksia jollekin.

"Tietoinen läsnäolo on hyväksyvää läsnäoloa " (Kabat-Zinn, 21)

Oivalsin, että olemalla tietoisesti läsnä voimme antaa myös toiselle osapuolelle mahdollisuuden kokea hyväksyvän ja hyväksytyn läsnäolon tunnelman. Se avaa puitteet positiivisiin kohtaamisiin ja hedelmälliseen vuorovaikutussuhteeseen.

2. PROJEKTIN TAUSTAT JA TOIMINTAIDEA

2.1 palvelutalo Hanna-koti

Minulla oli mahdollisuus tehdä projektini palvelutalo Hanna-kodissa, Helsingissä. Hanna-kodin omistaa Yrjö & Hanna säätiö. Säätiö toimii valtakunnallisesti yhdeksällä paikkakunnalla ja työntekijöitä näissä on yhteensä 150. Säätiö tuottaa palveluita sekä palvelutalojen asukkaille että niiden läheisyydessä asuville.

Helsingin Vuosaaressa olevassa Hanna-kodissa, jonka toiminta aloitettiin vuonna 2001, on 38 palveluasuntoa sekä Ryhmäkoti 16 dementoituneelle asukkaalle. Hanna-kodissa on lisäksi ruokasali, yhteiskerhotila, sauna, pesutupa, liikuntatila, viherhuone ja seurustelutila. Ruokapalvelut tuottaa talossa sijaitseva ravintola Iloinen Hanna. Talossa toteutetaan säännöllistä viriketoimintaa ja tavoitteena asiakastyössä on kuntouttava ja osallistuva ote sekä asukkaiden aktiivinen ja iloinen, mahdollisimman hyvä elämä. Lisäksi asiakkaille halutaan tarjota elämyksiä ja kokemuksia unohtamatta erityistaitojen ja persoonallisuuden käyttämistä.

"Franciscus Assisilaisen mukaan: "Etsit sitä, joka etsii." (Kabat-Zinn, 31)

On tärkeää pitää mielessä, että palvelutalossa tai hoitolaitoksessa asuva seniori ei enää helposti pääse osallistumaan julkiseen kulttuuritarjontaan. Hanna-Leena Liikanen, joka on toiminut sosiaali- ja terveysalojen kehittämis- ja tutkimushankkeissa yli kaksikymmentä vuotta mainitseekin, että kiinnostus taide- ja kulttuuritoimintaan säilyy osana ihmisen identiteettiä ja elämää, vaikka asuinympäristö muuttuisi kodista palvelutaloksi ja tähdentää, että kulttuuri- ja taideharrastukset tulisi olla osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa ja toteaa hoitolaitosten päiväohjelmien olevan jäykähköjä ja tarvitsevan uudenlaista sosiokulttuurista toimintaa. (Liikanen 2010, 57-61)

2.2 Projektin suunnittelu

Pidin projektini Hanna-kodissa 17.5.2010 – 23.6.2010 välisenä aikana. Olin tietenkin tavannut projektini myönteisesti suhtautuvaa palvelutalon henkilökuntaa useita kertoja ennen projektini alkua. Olimme keskustelleet palvelutalon päivärutiineista ja minulle löytyi vaivatta aika ja paikka projektin pitämiselle. Opetustilakseni sain käyttöni tilavan kerhohuoneen ja sen nähtyäni minun oli helpompi alkaa suunnitella projektini kulkua ja toteutusta. Projektini kuului kahdeksan tapaamista ja Juhannuskonsertti. Mielessäni pyörivät ajatukset vuorovaikutteisesta ja osallistuvasta konsertista sekä senioreiden kannalta katsottuna uuden oppimisesta. Toivoin periodin lisäävän senioreiden aivotointia, muistia, itsetuntoa ja refleksi- ja havainnointiherkkyttä.

Kävin läpi useita laulukirjoja, joista katselin sopivia Juhannuslauluja. Toivelaulukirjat, Laula kanssamme, Hopeinen laulukirja, Kultainen laulukirja, 101 kitaralaulua ja monet ylä- ja ala-asteen laulukirjat kävivät minulle tutuiksi. Tietenkin yritin lukea ja omaksua tietoa gerontologiasta ja yleensäkin vanhenemiseen liittyvistä psyykkisistä ja fyysisistä muutoksista. Gerontologian kannalta eriteltyinä projektini koskettaisi seniorin niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista toimintakykyä, joiden hallinta ja aktiivinen ylläpito voisi auttaa monia vanhuksia oman elämänhallinnan ja elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa. Toivoin projektini muotoutuvan myös niin, että sen aikana senioreilla olisi mahdollisuus vaikuttaa Juhannuskonsertin ohjelmaan, ja koko konsertin sisältöön itse

sitä suunnitelleen ja siihen ehdotuksiaan antaen. Lisäksi tarkoitukseni oli senioriryhmän oma aktiivinen osallistuminen konserttiesitykseen siinä itsekkin esiintyen. Mielestäni olisi tärkeää, että jokaisen seniorin aktiivisen energian kohteena olisi projekti ja esitys, jonka seurauksena olisi senioreiden oman elämänhallinnan lisääntyminen. Valmiin esityksen sijaan olisi tärkeää saada senioreiden mielenkiinto heräämään kohti erilaisia ja uudenlaisia taide-elämyksiä ja heitä siihen myös kannustaen.

Halusin liittää senioreiden ajatukset Juhannukseen ja sen tunnelmiin, jonka mahdollisti "vihta", oivallinen kesäsoitin. Vihta antoi myös kaikille mahdollisuuden uuden luomiseen ja ajatuksissani oli suunnitella vihtakoreografeja, joissa vihdalla olisi tärkeä osuus. Vihdan korvia hivelevä ääni, josta sai helposti myös herkkiä sävyjä, puhumattakaan vihdan ihanasta tuoksusta, joka voisi ehkäpä avata senioreiden aisti- ja tunnemaailmaa. Lisäksi vihta oli kevyt ja sen kanssa oli helppoa tehdä liikuntaa lauluihin ja musiikkiin yhdistäen. Omien jäsenien venyttelyä, ja omalla vihdalla reippaasti löylyä lyöden. Mielikuvassani olin jo laulamassa saunan ylimmällä lauteella saunalauluja vihta mukavasti sylissäni tuoksuen ja välillä vihta ylhäällä liehuen ja suhisten. Yhteislauluja ystäväni laulaessa cantus firmusta vihdoilla rytmiä antaen, ja mikä ihana tuoksu vihdoista tulisikaan ja mikä vihtasoitinten kuiskinta. Ennen kuin pääsin mielikuvistani itse konsertin toteuttamiseen, huomasin sen vaatineen minulta lukemattoman määrän työtunteja ja pienien osien liittämistä toisiinsa hitaalla tempolla senioreita herkästi kuunnellen.

"Elämä on tavattoman kiinnostavaa, paljastavaa ja hämmästyttävää, kun kohtaamme sen kokonaisvaltaisesti ja kiinnitämme huomiota pieniin yksityiskohtiin." (Kabat-Zinn, 35)

Suunnittelin siis Juhannusteemaa apuna käyttäen senioreita huomioonottavaa vuorovaikutteista projektia, jonka tarkoituksena olisi uusien asioiden oppiminen, itsenikin osalta. Erilaiset refleksiharjoitukset, lihaskunnon ylläpito, kehorytmiikka, runot, yhteislaulut ja luovat vihtatanssit voisivat tuoda hyötyä, iloa ja mielenvirkistystä senioreiden arkeen. Lehtonen toteaa olevan hyväksi, jos esitys on tunteita herättävä sisältäen rytminvaihteluita ja monenlaisia ilmaisukeinoja. (Lehtonen 2010, 15-16)

On ihanaa, että palvelutaloihin tuotetaan konsertteja, joista seniorit varmasti nauttivat ja virkistyvät, mutta kenen ehdoilla ne tuotetaan? Luulen, että harvoin senioreilta itseltään kysytään, minkälaista ohjelmaa he toivoisivat palvelutaloihin. Mielestäni senioreille erilaisia toimintamuotoja tarjoavan olisi hyvä miettiä, mitä ja miten hän voisi antaa senioreille kokemuksia ja elämyksiä. Mielestäni olisi hyvä välttää toimintamallia, jossa palvelutaloon vain mennään ja sieltä lähdetään esityksen jälkeen saman tien. Silloin on mielestäni kyse vain ottamisesta esiintyjän tai ohjaajan taholta. Lehtonen mainitsee, että erilaisiin hoitolaitoksiin suunniteltu esitys olisi hedelmällisintä toteuttaa niin, että esiintyjä ensin tutustuu yleisöön ja esityspaikkaan ja vasta tämän jälkeen aloittaa varsinaisen esityksensä. Lopuksi esiintyjä vielä keskustelelee yleisönsä kanssa esityksestä ja sen herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista. Itse näyttelijänä erilaisiin hoitolaitoksiin tekemiensä esitysten perusteella hän toteaa, että tällainen kolmivaiheinen toimintamalli on osoittanut kelpoisuutensa hoitolaitoksissa. (Lehtonen 2010, 15-16)

Pitkäkestoinen periodini pystyisi ottamaan juuri edellä mainitut asiaan huomioon, senioreita kiirehtimättä. Lisäksi pitkällä aikavälillä oman työn ja tulosten reflektointi ja toimintamallien tarkastelu ja parantelu olisi helpompaa. Pidin tärkeänä myös sitä, että

tapaamalla senioreita useammin, voisimme kaikki tuntea yhteenkuuluvuutta ja kynnyks vuorovaikutuksille olisi helpompaa.

2.3 Vuorovaikutteinen ja toiminnallinen konsertti

On täysin selvää, että jokainen meistä haluaa tehdä arkielämänsä mielenkiintoiseksi ja merkitykselliseksi. Senioreidenkin arkeen pitäisi kuulua taidenautinto tai oma kokemus taiteen tekemisestä. Pelkästään se, että menin palvelutaloon ja aloitin musiikkituokioiden pitämisen, oli senioreille poikkeama arjen rutiineista. Taiteiden ja musiikin jopa parantavista vaikutuksista on tehty monia tutkimuksia, joiden perustella on todettu taiteilla olevan merkitystä henkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ihmisen elämänkaaren eri vaiheissa. Mielestäni toiminnallisen konsertin etuina juuri senioreille olivat kognitiivisten kykyjen aktivoiminen lisäksi henkisten voimavarojen lisääntyminen.

Turvallisessa ja moniarvoisessa lähiympäristössä kaikilla pitäisi olla osallistumisen ja toimimisen mahdollisuuksia. (Liikanen 2010, 57-61) Projektini aikana yritin luoda kaikille senioreille tilaisuuksia, joissa he pystyivät toteuttamaan itseään yksilöinä tai ryhmän jäseninä vuorovaikutussuhteessa kanssani joko fyysisellä (tuolijumppa), henkisellä (runot, laulut, musiikki) tai sosiaalisella tasolla (ryhmässä yhdessä tekeminen ja suunnittelu). Sosiaaliselta kannalta ryhmässä olo ja siinä yhdessä yrittäminen ja esiintyminen luovat pohjan motivaatiolle, joka taas antaa voimavaroja ja elämänvirtaa seniorin yleiseen jaksamiseen. Liikanen mainitsee, että omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistavat voimaantumisen, itsensä kehittämisen ja toimintakyvyn ylläpidon. (Liikanen 2010, 57-61)

Periodin lopussa olevassa konsertissa toivoin onnistuvani saamaan myös yleisön osallistumaan konserttiin ja olemaan siinä aktiivisesti mukana. Onnistunut konsertti voisi mielestäni lisätä senioreiden elämänlaatua ja jopa kohottaa sitä. Jokaisen seniorin itsetuntoon vaikuttaisi mielestäni jo se, että kaikki toimisivat itse myös esiintyjinä, ehkäpä joidenkin senioreiden uskaltautuessa esiintymään konsertissa myös yksin. Henkisesti rikkaan vanhuuden saavuttamiseksi on taiteella ja sen tekemisellä suuri merkitys ja itseään toteuttamalla ja omaa luovuuttaan aktiivisesti käyttäen voi seniori tuottaa ihmisarvolleen ja elämälleen merkitystä. (Hohenthal-Antin 2006, 19)

Tällaisen konsertin voi tuottaa ja suunnitella kuka tahansa muusikko, jolla on riittävästi pedagogista kokemusta ja kova halu uuden luomiseen sekä halua uusien toimintamallien ideoimiseen. Kokemus auttaa tilanteissa, jossa on harkittava nopeasti, miten jatkaa konserttia, joka ei mahdollisesti menekään suunnitelmien mukaan. Miksi ja miten painotin projektissani kaikkia edellä mainittuja elementtejä?

3. HAVAIMOTORIIKAN JA KOGNITIIVISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN SENIORI-IKÄISILLÄ

3.1 Havaintomotoriikka ja kehorytmiikka

Olen itse innostunut kehorytmiikasta ja opetellut oman kehon soittamista muutamilla kursseilla. Luettuani lääketieteellistä tosiasiaa havaintomotoriikasta, ymmärsin, että kehorytmiikka, vaikka kuinka pieninä annoksina voi ylläpitää senioreiden lihaskuntoa ja kohentaa senioreiden vireystilaa. Kehorytmiikkaharjoitusten avulla voi kehittää koordinaatiokykyjä ja jopa pienikin parannus havaintomotorisessa suorituskvyssä voi olla ensiarvoisen tärkeää monille senioreille, jotta he pystyvät paremmin selviytymään jokapäiväisistä askareistaan.

Havaintomotoriikka on tapahtumasarja, jossa ihminen käsittelee eri aistien avulla tietoa itsestään ja ympäristöstään toteuttaen tilanteeseen sopivia motorisia vasteita kuten käden puristus tai jalan heilahdus. Käsitellen aistitietoa ihminen valikoi sekä yhdistelee sitä aikaisempiin kokemuksiinsa. Havaintomotorinen toiminta on suurimmaksi osaksi automatisoitunutta ja tiedostamatonta. Biologisten tekijöiden seurauksena ihmisellä tapahtuu iän myötä havaintomotoriikan heikentymistä, jonka seurauksena ovat motorisen nopeuden ja lihasvoiman lasku. (Pajala, Sihvonen, Era, 136-145)
Juuri näistä syistä pidin kehorytmiikkaharjoituksia ensiarvoisen tärkeinä seniori-ikäisille.

Kehorytmiikan opettelu vaatii alussa kärsivällisyyttä, ja ainakin itse aloitin rytmin opetuksen senioriryhmässä hengitystä kuunnellen. Peruspulssi koko harjoituksen aikana on pidettävä rauhallisena. Sen jälkeen edetään helppoihin kuvioihin (taputus-rinta-rinta ja taputus-rinta-rinta-vatsa-vatsa). Näin voimme jatkaa aina reiden takaosiin, pohkeisiin ja kantapään tömistyksiin asti. Jakamalla ryhmän kahteen osaan, voidaankin jo kokeilla polyrytmisten kuvioiden etenemistä ja niiden yhdistämistä helppoihin kansanlauluihin. Kehorytmiikan avulla voimme tietenkin tukea myös senioreiden yleistä motoriikkaa, vaikka kaikki ryhmän jäsenet istuisivatkin tuoleilla.

"Omaksuttuamme istuma-asennon antaudumme tälle hetkelle. Voimme asettaa keskiön minkä tahansa osan kokemustamme, mutta kehosta on hyvä aloittaa. "Erityisesti tunteesta istuvasta ja hengittävstä kehosta." (Kabat-Zinn, 63)

Pajala, Sihvonen ja Era mainitsevat havaintomotoriikan kannalta liikunnan positiivisilla vaikutuksilla olevan kohentava vaikutus hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan, jonka seurauksena keskushermoston toiminta aktivoituu ja verenpaine alentuu puhumattakaan liikunnan positiivisista vaikutuksista ihmisen vireystasoon ja hermojärjestelmän toimintaan. Mahdolliset muutokset hermojärjestelmän välittäjäaineiden aktiivisuustasoissa saattavat selittää liikuntaharjoittelun ja havaintomotorisen nopeuden välistä yhteyttä. (Pajala, Sihvonen, Era 2008, 150)

Liikuntafysiologian professori ja UKK-instituutin johtajana toimiva Tommi Vasankari mainitsee, että tasoltaan liikunnan positiiviset vaikutukset elämänlaatuun, henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen vastaavat liikunnan vaikutuksia aineenvaihduntaan ja verenkiertoelimistöön ja muistuttaa, että stressi haihtuu ja henkiset voimavaramme kasvavat fyysisen toiminnan ja aktiivisuuden ansiosta. Olen samaa mieltä Vasankarin

kanssa siitä, että ehkäpä tärkeimpiä liikunnan hyvinvointiimme vaikuttavia elementtejä ovat liikunnan aikaansaama välitön ilo ja mielihyvä. (Vasankari 2010, 63-65)

Harjoittelin ryhmäni kanssa helppoja kolmi- ja kaksijakoisia rytmejä, koska mielestäni juuri näin pystyisin stimuloimaan ja herättelemään senioreiden kognitiivisiä prosesseja. Näistä havaitseminen, ajattelu, ymmärtäminen, muistaminen ja oppiminen ovat mielestäni tärkeimpiä senioreiden kanssa työskennellessä, koska juuri nämä taidot ja kyvyt hidastuvat nopeimmin ihmisen ikääntyessä. Kognitiivisten kykyjen ylläpito luo senioreille mahdollisuuden ihmisarvoisen vanhuuden kokemiseen. Tiedollisten toimintatapojen kehittäminen pitäisi ottaa enemmän huomioon seniori-ikäisille suunnatussa viriketoiminnassa. Palvelutalojen viriketoiminnasta vastuuta kantavat tahot voisivat enemmän suunnata Lehtosen kolmivaiheista mallia omien senioreidensa elämänhallinnan kehittämiseen. On pidettävä mielessä, että uusien asioiden muistaminen ja uuden tiedon kypsyttely vaatii senioreilta aikaa, koska juuri nämä kognitiiviset kyvyt ovat monelta seniorilta jo huonontuneet. Asioiden usea kertaaminen ja hidas tempo ovat mielestäni avainasemassa opeteltaessa kehorytmiikkaa. Mielestäni kehorytmiikan harjoittelu seniori-ikäisten kanssa vaatii pitkää ja säännöllistä harjoitteluperiodia. Asioiden mieleenpäättäminen ja uusien asioiden prosessointi vaatii senioreilta ajan lisäksi myös hiljaisia hetkiä, jolloin jokainen voi yrittää olla tietoisesti läsnä ja vain hengittää rauhallisesti. Olen itse tottunut intensiiviseen ja nopeatempoiseen tuntien pitämiseen viulunsoitonopettajana, ja siksi jouduin peilaamaan itseäni koko ajan myös opettajana. Ihmisenä olen lisäksi aktiivinen ja liiankin nopea, joten yritin pitää mielessä seuraavan ajatuksen:

”Istahtaminen alas ja hiljentyminen hetkeksi itsensä kanssa on todellinen rakkauden teko.” (Kabat-Zinn, 46)

Tämän projektin aikana ymmärsin, että minun ei todellakaan tarvitse taistella aikaa vastaan. Aikaa on, mutta sen sisäistäminen vaatii – aikaa. Opin kuitenkin pitämään muutamia suvantokohtia joidenkin opetustuokioideni aikana, ja silloin ainakin itse pystyin nauttimaan ajasta, hetken hiljaisuudesta ja oman hengityksen sykkeestä. Valitettavasti en pystynyt löytämään tätä kuvaamaani suvantokohtaa joka tunnilla, koska olin liian itsekäs luopumaan tunnille asettamistani tavoitteista.

Seniori-ikäisten havaintomotoristen prosessien hidastumisen syitä ovat kognitiivisten, motoristen ja havainnointiin liittyvien kykyjen hidastuminen. Toisena tekijänä havaintomotoristen toimintojen hidastumiseen pidetään keskushermostossa aina läsnäolevaa taustakohinaa, joka on seurausta aivoihin aiemmin jääneiden signaalien jälkivaikutuksista, häiriösignaaleista, joita järjestelmä ei pysty kokonaan vaientamaan. Taustakohina saattaa häiritä signaalien havaitsemista ja ihmisen vanhetessa kyky erottaa signaalit taustakohinasta heikkenee, jolla on vaikutusta senioreiden havaintomotoristen toimintojen hidastumiseen. (Pajala, Sihvonen, Era, 145-152)

Seniorien kanssa työskennellessä on opittava aistimaan tunnelma ryhmässä, ja hetkessä osattava vaihtaa opetuksen suuntaa kohti uusia kohtaamisia. Minäkin opin projektin aikana kuitenkin tuntemaan hengitykseni, ja joskus jopa kuuntelemaan sitä. Tämä projekti oli minulle itselleni uuden oppimista jokaisella opetuskerralla. Oma kiireeni oli unohdettava ja tuntuun suunnitelmaa oli osattava muuttaa ja improvisoida tilanteeseen sopivaksi. Useimmiten suunnittelemani tunti venyikin yli sovittujen rajojen. Ryhmältäni ei ikinä tullut vihjettä tunnin lopettamiseen, vaikka 60 min ylittäminen tapahtui lähes jokaisella opetuskerrallani. Ryhmälläni oli herännyt jonkinlainen kiinnostus opettamiini asioihin.

3.2 Kehollisuus oppimisen perustana tieteellisen tutkimuksen valossa

Projektissani pidin tärkeä liikkeiden ja venytysten merkitystä lähinnä fyysisen lihaskunnan ja toimintakyvyn ylläpitäjänä ja kohentajana. Kehollisuuden ja oppimisen välisistä yhteyksistä on saatavilla kirjallisuutta ja tutkimustietoa, jonka mukaan kehollisuus on oppimisen perusta ja se vaikuttaa itsetuntemukseen sekä omien ja toistenkin tunteiden tunnistamiseen ja ymmärtämiseen.

Anttilan mukaan kehollisen kokemuksen kautta saatu informaatio ohjaa myös aivojen toimintaa, ajattelua ja oppimista. Aivot eivät yksin säätele kehollista toimintaamme. Kaikki oppiminen, myös käsitteellinen, rakentuu hyvin pitkälle kehollisten kokemustemme varaan, ja siihen miten keho ottaa vastaan informaatiota, kuljettaen ja tuottaen tietoa, jonka kuljettamiseen ja tulkintaan aivot ja hermosto edelleen osallistuvat. Näin ollen kehollisen kokemuksen kautta saadulla informaatiolla on merkitystä ajatteluumme, oppimisemme ja jopa tunteisiimme. Yhteys kehollisten kokemusten ja kielen muotoon rakentuvien reflektioiden välillä on suora, välitön ja vaivaton. Lisäksi hän tutkimustensa perusteella toteaa kehotietoisuuden olevan ajattelun ja oppimisen perusta. (Anttila 2009, 4-7)

Näiden tutkimustulosten perusteella vihtatanssimme (kehollinen informaatio-aistimus)) saa yhdessä vihdan tuoksun (aisti-informaatio) kanssa kokemuksia, joita keho kuljettaa tuottaen tietoa, jonka aivomme tulkitsee ja prosessoi. Moderni vihtatanssimme on kokeilemisen arvoista siis! Halusin ajatella sen kuntouttavaa vaikutusta kehon, mielen, ajatuksen, motoriikan ja tunteiden välisissä suhteissa.

"Koska on jokseenkin hyödytöntä käsitellä kehoa mielestä erillisenä tai mieltä ilman kehoa, on kyseessä väistämättä koko olemuksemme kuntouttaminen." (Kabat-Zinn, 71)

Kehollisuuden mukanaan tuoma uusi tutkimustieto saattaa tulevaisuudessa muuttaa käsityksiämme oppimisesta. Anttila toteaaakin kehotietoisuuden olevan tanssijalle erityisen arvokasta, ja miettii samalla minkälaisia oppimisen, itsetuntemuksen ja taiteellisen ajattelun mahdollisuuksia kehotietoisuus voisi antaa muiden alojen ammattilaisille, opiskelijoille ja tutkijoille? (Anttila 2009, 11)

Eikö senioreiden kannalta juuri parhainta ole fyysisyyden, kehollisuuden, aistillisuuden ja tunteiden mukaan tuominen oppimisprosessiin ja niiden käyttäminen oppimisprosessin aikana? Näin toimimalla ylläpidetään ja kehitetään senioreiden kognitiivisia taitoja ja fyysistä toimintakykyä.

"On hyödyllistä kouluttaa mieli asuttamaan kehoa, antaa kokemuksemme elollisuudesta täyttää kehomme ja levitä kehoomme elinvoimaisena, hetkestä toiseen ulottuvana jatkuvasti kasvavana virtana. Tällöin saamme kehostamme tukijan, joka auttaa meitä ymmärtämään mitä todella tunnemme ja aistimme." (Kabat-Zinn, 91)

3.3 Uusien asioiden oppiminen, muisti ja motivaatio

Halusin projektini aikana oikaista harhakäsityksiä siitä, että seniori-ikäisenä uusien asioiden omaksuminen ja harjoittelu sekä omien kykyjen ylläpito olisi vaikeaa ja lähestulkoon mahdotonta. Voisin kuvitella, että pitkäkestoisella opetusperiodilla ja useilla toistamisilla voidaan saada tuloksia niin muistin vireystilassa kuin uusien asioiden oppimisessa. On selvää, että iän myötä oppimiseen tarvittava aika lisääntyy. Siksi halusinkin projektistani pitkäkestoisen, jotta asiat voisivat painautua senioreiden

pitkäkestoiseen muistiin. Ryhmässäni oli periodin aikana 8-15 senioria. Mielestäni tämä ryhmäkoko oli ihanteellinen, koska pystyin aistimaan ryhmässä kulloinkin vallinneen tunnelman ja pienen ryhmän kanssa oppiminen ja ohjelman suunnittelu ryhmän omien toiveiden mukaan oli helpompaa. Pienestä ryhmäkoosta, intensiivisestä opetuksesta ja opetettavan aineiston liiallisen teoreettisuuden välttämisestä on todettu olevan hyötyä seniori-ikäiselle, ja kun lisäksi seniorit itse kokevat opettavat asiat itselleen mielekkäiksi, ovat ainekset tehokkaaseen oppimiseen valmiina. (Suutama 2008, 198)

Haastattelukysymysten perusteella olin valinnut kaikille mieleisiä lauluja ja niitä myös valittiin spontaanisti tunneilla silloin, kun seniorit itse aktiivisesti ehdottivat jotakin mielilauluaan. Olin varannut kertaukseen paljon aikaa, ja muutenhan suhteellisen pitkä konserttimme ei olisi valmistunutkaan. Opettelimme myös jokaisella kerralla jostakin laulusta muutaman säkeistön lisää ja pyrimme vähitellen muistamaan koko laulun sanat ulkoa. Vaikkakin ulkoa opettelu ja tekstin ulkoa toistaminen vaikuttaa lähinnä ihmisen muistin pintatason prosessointiin, yritin löytää laulun sisällön ja merkityksen sekä liittää laulun sanoja myötäileviä liikkeitä. Juhannuslauluihin oli mainiona apuna vihta, joka mielestäni auttoi sanojen muistamista ja tiedon siirtymistä senioreiden muistin syväprosessointiin, joka on tietenkin oppimisen kannalta tehokkaampaa. Huomasin kyllä heti projektini alussa, että laulujen sanojen ulkoa opetteluun täytyi varata paljon aikaa.

Suutama toteaa oppimistulosten voivan olla iäkkäillä ihmisillä yhtä hyviä kuin nuoremmillakin, jos aikaa on riittävästi tehokkaan tiedon prosessointiin ja muistin tallentamiseen vaikkapa kertausta käyttäen. Muistitoimintojen taantuminen johtuu keskushermoston toiminnan hidastumisesta ihmisen ikääntyessä. Muistin toimintaa on todettu voivan edistää aktiivisella harjoittamisella, hyvällä motivaatiolla, myönteisillä asenteilla, positiivisella mielialalla, liikunnalla, uusilla kokemuksilla ja virkeällä ololla. (Suutama 2008, 195-197)

Juuri edellä mainittuja asioita oli tarkoitukseni edistää projektin aikana sekä luoda ja antaa jokaiselle mahdollisuus uuden kokemiseen ja oppimiseen. Mielestäni muistin aktivointi olisi hyvää ensiapua dementian liian varhaiselle alkamiselle. Dementia on nopeimmin kasvava sairaus länsimaissa ja Amerikassa. Dementian lisääntymisen on ennustettu kasvavan räjähdysmäisesti lähitulevaisuudessa. Tällainen synkeä ennuste johtuu yksinkertaisesti siitä, että monet hyvinvointivaltiot joutuvat kohtaamaan kaksoisikäntymisen mukanaan tuomat ongelmat, ja joutuvat ratkaisemaan, mitkä ovat yhteiskunnan rakentavat ratkaisut kaksoisikäntymisen suhteen. Kaksoisikäntymisen termi tarkoittaa ikääntyvän väestön määrän kasvua ja ikääntyvien ihmisten elämistä aikaisempaa pidempään eli yksinkertaisesti seniori-ikäistenkin määrän nopeaa kasvua. Tämän vuoksi tarvitaan Suomessakin innovatiivisempia toimintamalleja seniorihuollossa ja valtiovalalta nopeampia toimia senioreiden paremman, aktiivisemmän ja terveemmän elämänlaadun turvaamiseksi. Suutaman mukaan vähintään keskivaikeasta dementiasta kärsii Suomessa jo pari prosenttia 65-vuotiaista ja 85-90 -vuotiaista jopa kolmannes. Osallistuminen seniori-ikäisenä taiteelliseen ja sosiaaliseen viriketoimintaan ja aktiivisiin harrastuksiin ehkäisee muistin ja kognitiivisten toimintojen heikkenemistä, ja jopa ylläpitää ja kohentaa näitä ikä-ihmiselle tärkeitä toimintoja pitkälle vanhuuteen. (Suutama 2008, 196-201)

Motivaatio on yksi tärkeä osa-alue uuden oppimisessa. Motivaatio on voima, joka ohjaa ja suuntaa sekä ylläpitää yksilön toimintaa. (Tynjälä 2000, 98) Motivaatio on tärkeä asia uuden oppimisessa, erityisesti seniori-ikäisellä. Motivaatioon seniorin itsensä lisäksi vaikuttaa mielestäni etenkin ryhmässä tapahtuvassa oppimisessa ryhmää ohjaavan

ohjaajan asenne, positiivinen vuorovaikutteinen dialogisuus, kannustava ilmapiiri ja senioreiden oma tieto ja oma halu siitä, että omia tietojaan ja taitojaan voi kehittää. Paras tapa kehittää muistia ja oppimiskykyä on niiden aktiivinen käyttäminen ja tietoisesti muistin ja oppimiskyvyn kehittämisen yrittäminen, jolloin seniori huomaa kehitystä kognitiivisissa taidoissaan ja saa näin lisää motivaatiota niiden aktiiviseen käyttöön. Lisäksi senioreiden oma huomio kognitiivisten kykyjen kehityksestä voi mielestäni nostaa seniorin onnellisuustasoa (yritys ja onnistuminen) ja tällä on vaikutusta seniorin hyvinvointiin ja yleiseen psyykkiseen vireystilaan. Suutama toteaaakin, että seniori voi saavuttaa hyvinkin korkean iän ilman vanhenemiseen liittyvien kykyjen heikkenemistä, tai ainakin kykyjen heikkeneminen jää vaikutuksiltaan vähäisemmäksi silloin, kun senioreita aktivoidaan uusien tietojen ja taitojen oppimiseen, tuetaan oppimiensa kykyjen käyttämiseen sekä aktivoidaan haluun asioiden prosessointiin ja tallentamiseen. (Suutama 2008, 202)

Senioreiden kanssa työskennellessä on muistettava pitää uusien asioiden opettaminen senioreiden vaatavuustasolle sopivana. Se vaatii opettajalta kokeiluja ja ryhmän tuntemuksia on analysoitava ja reflektoitava yhdessä senioreiden kanssa. Tällainen ryhmässä pohdinta ja yhdessä oppiminen saattaa jo motivoida senioreja ja mielestäni sosiaalisuuden hyödyntäminen uuden oppimisessa on ryhmää vetävän opettajan voimavara, jota kannattaa käyttää.

3.4 Luovuus, vuorovaikutteinen luovuus, muistelu ja itsetunto

Luovuuden määrittely tuottaa alan tutkijoillekin päänvaivaa. Mitä luovuus oikein on? Mielestäni luovuutta löytyy ihan jokaisesta ihmisestä, mutta miten sen saa kanavoitua itsestään ulos, johtuu paljon ihmisen persoonallisuudesta ja temperamentista; uskaltamisesta laittaa itsensä alttiiksi, kyvystä kestää epäonnistumisia murtumatta, sitkeydestä ja luovuttamattomuudesta, huumorintajusta ja sen ymmärtämisestä, että itselleenkin voi nauraa. Hyvä itsetuntokaan ei näin ollen olisi pahitteeksi puhuttaessa ihmisestä, joka haluaa suunnata luovuutensa ulospäin. Olen yhtä mieltä Lloorin kanssa siitä, että luovuus on syntymälahjamme, olennainen osa ihmisenä olemista, yhtä perusluonteinen kuin käveleminen, puhuminen ja ajatteleminen. Luovuus on jokaisella yksilöllä ainutkertainen ja luominen alkaa tarpeesta luoda itseään. (Lloori 2008, 11)

Luovuus voi ilmetä monin eri tavoin, monilla eri aloilla ja monin eri keinoin. Mielestäni luovuus on, ainakin pedagogisesti ja taiteellisesta ajattelun, jonkin uuden tuottamista ja toteuttamista ja siihen liittyy tiiviisti luova ajattelu. Ruoppila toteaa luovan ajattelun lopputuloksen olevan aina persoonallinen ja myös sosiaalisessa yhteisössä tavallisuudesta poikkeava tuotos ja mainitsee lisäksi luovan ajattelun ylläpitämiseen vaikuttaviksi tekijöiksi itseluottamuksen, lähiympäristön sosiaalisen tuen ja kannustuksen sekä kognitiivisten toimintojen harjoittamisen. (Ruoppila 2009, 303-309)

Jo suunnitteluvaiheessa halusin kehitellä itse jotakin hauskaa, mieltä virkistävää, kehoa kuntouttavaa ja senioreiden omaa luovuutta ravistelevan numeron. Valitsin pitkän harkinnan jälkeen musiikiksi varhaista barokkimusiikkia ja suunnittelin siihen liikkeitä vihtaa apuna käyttäen. Lisäksi ensimmäisen tunnin ääni-improvisaatioiden jälkeen halusin liittää numeroon ääniefektejä vapaasti jokaisen seniorin tuottamana. Tein paljon töitä tämän numeron eteen (olen kuvannut sen rakentumisen jäljempänä) ja olin valmis uskomaan, että jokaisella seniorilla on luovuutta ja halua tuottaa sitä. Minun tehtäväni oli saada se heistä esiin, hienovaraisesti houkutellen ja innostaen. Meidän sisällä uinaileva luovuus tarvitsee herättelemistä, ja etenkin seniori-ikäisten luovuuden esiin kaivaminen vaatii työtä, mutta seniorit voivat varmasti löytää oman

luovuutensa ohjaajan avulla, jolla on tietoa ja taitoa luovuuden esiin kaivamiseksi. (Hohenthal-Antin 2006, 45)

Senioreiden omaa luovuutta projektissani edusti senioreiden omien runojen teko, mielirunojen etsiminen ja niiden esittäminen yksin tunnilla ja konsertissamme. Lisäksi eräs senioreista kirjoitti minulle nuotinnoksen kappaleesta ”Päivänsäde ja Menninkäinen”, jonka lauloimme koko ryhmän voimalla konsertissamme. Muita luovia toimintamalleja oli vihtakoreografien kokeilu ja senioreiden vapaa kritiikki sen liiallisesta vaikeusasteesta tai muuten hankalista toteutettavista osioista. Otin kaikkien mielipiteet huomioon ja tein korjauksia seuraavalla viikolla ennen seuraavaa tuntiamme.

Luovuutta on tutkittu ja sitä tutkitaan nykyään paljon lasten ja nuorten keskuudessa. Kuitenkaan ikä-ihmisten luovuudesta on vaikea löytää tietoa. On kuitenkin selvää, että vanhenemisen ei ole todettu estävän luovuuden ilmenemistä. (Ruoppila, 306-309) Eikö ikä-ihmisten luovuus ole valtaisa voimavara, joka jätetään käyttämättä? Mielestäni luovuuden esiinkaivaminen senioreilta vaatii pitkäköö ja luottamuksellista ohjaajasuhdetta, jolloin kynnys luovuuteen heittäytymiseen madaltuu. Omassa projektissani huomasin, että tällainen senioreiden oma uskallus luovuuteen heittäytymiseen loi ja toi heille iloisen ja virkeän ilmapiirin. Luovuuteen uskaltautuminen vaatii mielestäni juuri pitkäkestoista projektia, joka suo kaikille projektiin osallistujille turvallisuuden- ja luottamuksellisen tunteen ryhmässä, jonka turvin saattaa jo tapahtua yksilöllisiä ”heittäytymisiä” luovuuteen omia rajoja kokeillen. Hohenthal-Antin muistuttaa, että luovuuden voiman ja siitä kumpuavan energian voi kokea seniori, joka osaa ja uskaltaa päästää itsensä irti arkipäivän rutiineista niin sanotusti vapaalle. Hän lisää, että seniori-ikäisiltä löytyy varmasti luovuuteen rohkeutta ja halua sen tuottamiseen ja toteuttamiseen, mutta me nuoremmat taidamme olla konservatiivisine asenteinamme esteenä. (Hohenthal- Antin, 41-45) Mielestäni myös se, että seniorit itse huomaavat, että juuri hän itse voi päättää oman luovuuden esille tulosta, on tärkeää. Jos luovaan toimintaan on halua, täytyisi löytyä kanavia, joita pitkin seniori-ikäisten luovuus voitaisiin toteuttaa ja mikä tärkeintä, miten siihen voidaan ikä-ihmisiä kannustaa. Seniorit kyllä uskaltavat, kunhan heitä ohjataan ja kannustetaan tuottamaan ja kehittämään omia luovia toimintamalleja.

Muistelunkin on todettu olevan luovaa toimintaa. Muistelu on heijastumia eletystä elämästä ja muistojen purkua nykyhetkessä. Muistelutyön on monissa tutkimuksissa todettu olevan senioreille terapeutista ja muistelun on todettu parantavan senioreiden elämänlaatua. Kyllä varmasti, mutta muistelu pitäisi ja tulisi toteuttaa niin, että sitä ei tehdä ohjaajan omin ideoin. Tärkeintä olisi tarkkailla ja antaa muistelun lähteä liikkeelle senioreiden omien ajatusten pohjalta.

Itse olin hyvin skeptinen pelkästä muistelun ottamisesta projektiini juuri edellä mainituista syistä. En missään nimessä halunnut olla ohjaaja, joka antaa edessä ehdotuksia siitä, mitä voisimme tällä kerralla muistella. Halusin yrittää välttää toimintamalleja, joissa ohjaajan kehotuksesta seniorit tekevät jotakin, vaikkapa juuri muistelua, kuin robotit keskustellen vailla spontaania iloa ja omaa itsemääräämisoikeutta. Muisteluun pitäisi lähteä aika, paikka, ilmapiiri ja seniorit huomioon ottaen. Senioreiden sisäisten tunteiden kunnioittaminen on mielestäni muistelussa tärkeintä vuorovaikutteisen dialogin alkamiselle. Oman projektini kohdalla muistelu lähti itsestään liikkeelle senioreiden omasta aloitteesta kuudennella tapaamiskerrallamme. Kaikilla ryhmän jäsenillä oli paljon muistoja ja tarinoita kerrottavina. Muistelua en ollut suunnitellut enkä käsikirjoittanut projektini kulkuun, se vain tapahtui, itsestään. Hohenthal-Antin huomauttaa, että pitkän ajan kuluessa pelkkä

keskustelu kyllästyttää, mutta sen sijaan luovasta muistelusta, joka taiteen keinoin voisi olla rikastuttavaa, ei ole tällä hetkellä riittävästi tietoa. (Hohenthal-Antin 2006, 101)

Itsetunto on yksi ihmisen tärkeistä tukipilareista, joka kannattelee ihmistä läpi elämän. Itsetunto voi vaihdella ihmisessä eri ikäkausien mukaan. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä ja ohjaamaan sitä haluamaansa suuntaan. (Keltikangas 1998, 36). Halusin projektini aikana kohentaa senioreiden itsetuntoa niin, että jokainen projektiini osallistuva saisi osaltani kannustusta ja hyvänolon tunteen lisäksi tuntemuksen siitä, että on hyvä ja aina myös hyväksytty. Tällaisia oman itsetunnon kohennuspaikkoja pitäisi olla senioreille enemmän. Toivoin projektini antavan hyvät puitteet itsetunnon kohentamiseen. Itsetuntoa kohottivat mielestäni valmistautuminen konserttiin, senioreiden omat sooloesitykset, onnistumisen ilo, sosiaalinen yhdessäolo tunneilla sekä ketään loukkaamaton huumori.

Itsessä olevien positiivisten ja hyvien tuntemuksien tiedostamisen lisäksi Keltikangas – Järvinen mainitsee hyvän itsetunnon sisältävän itseluottamusta ja itsensä arvostamista, oman elämänsä näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena, kyvyn arvostaa muita ihmisiä sekä oman elämänsä hallinnan. (Keltikangas-Järvinen 1998, 17-21) Oman elämäntuntemuksen ja päätäntävällän tunteen halusin antaa senioreille niin, että minä en suinkaan valinnut konserttiohjelmaa vaan teimme sen yhdessä suurimmalta osalta vieläpä niin, että useat senioreista olivat aktiivisessa osassa etsiessään itselleen runoja tai ehdotellessaan lauluja konserttiimme esitettäväiksi. Kaikki seniorit täyttivät lisäksi kyselykaavakkeita. He joutuivat näin olemaan aktiivisia tunnin lopetettuanikin. Vaikuttamalla itse konsertin suunnitteluun yhdessä kanssani ja tekemällä ehdotuksia ja päätöksiä konsertin ohjelmavalintaan, seniorit pystyivät vaikuttamaan ja antamaan konsertille juuri sellaisen suunnan kuin he itse halusivat. Mielestäni senioreiden hyvän itsetunnon tukeminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta he pystyisivät mahdollisimman pitkään vaikuttamaan omaan elämänsä suunnasta ja tekemään omaan elämäänsä vaikuttavia päätöksiä ja ratkaisuja.

4. TOIMINTATUTKIMUS

4.1. Mikä on toimintatutkimus

Tieteellisenä lähestymistapana toimintatutkimus on saanut alkunsa jo 1940-luvulla USA:ssa, kun sosiaalipsykologi Kurt Lewin otti käyttöön käsitteen *action research*. Lewinin vaikutuksesta toimintatutkimus nähdään paljolti todellisuuteen vaikuttamisena, mikä edellyttää sosiaalista tilaa ja sen hyväksi käyttämistä. Toimintatutkimus kiinnittyy näin sosiaalisen tilan avaamiin merkitysyhteyksiin. Se tekee toimintatutkimuksesta perusluonteeltaan sosiaalisen prosessin. Tutkivan toiminnan kohteina voivat olla esimerkiksi yhteisön toimintatavat, osallistujien omaa toimintaansa koskeva ymmärtämiskyky ja itse toimintatilanne. (Aaltola & Syrjänen 1999, 13)

Yksi toimintatutkimuksen lähtökohdista on reflektiivisyys, jonka avulla pyritään uudenlaiseen toiminnan ymmärtämiseen ja kehittämiseen (Heikkinen 2001, 170-185)

Toimintatutkimuksesta voidaan erottaa seuraavat vaiheet.

1. Tilanne kartoitetaan ja lähtökohdat selvitetään
2. Toiminta tai vaikuttamisohjelma ideoidaan, päämäärät valitaan
3. Toiminta käynnistetään ja toteutetaan, kokeillaan käytännön mahdollisuuksia edetä päämäärään, tehdään käytännön kokeiluja, tutkitaan toimintaa
4. Vaikutuksia seurataan, havaintoja tehdään, toimintaa arvioidaan, päämääriä muotoillaan ja tarkennetaan
5. Tehdään uusia käytännön kokeiluja ja palataan kohtaan 4.
6. Prosessin myötä saavutettu uusimuotoinen toiminta pyritään juurruttamaan, mikäli se on havaittu hyväksi

Tutkimus etenee siis spiraalimaisesti: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja toimintojen reflektointi. (Kuula 1999, 218)

4.2 Miksi kyselykaavakkeita

Kartoittaakseni paremmin senioreiden entisiä ja nykyisiä harrastuksia, musiikkimieltymyksiä ja toiveita, tein heille kaksi kyselykaavaketta, joiden perusteella valitsimme osan Juhannuskonsertin ohjelmasta. Tavoitteenani oli, että konsertti sisältäisi jokaiselle seniorille tuttuja ja toivottuja lauluja sekä musiikkia. Halusin valita konserttiin ohjelmiston, jonka sisältöön senioreilla oli mahdollisuus vaikuttaa omien mieltymystensä mukaan. Toivoin näin antavani lisäimpulssin jokaisen seniorin motivaatiolle tulla tunneilleni. Motivaatiota lisäsi myös mielestäni se, että olin asettanut projektin selkeäksi tavoitteeksi ja päämääräksi konsertin, jossa senioreilla oli mahdollisuus esiintyä yhdessä tai erikseen omien toiveidensa mukaisesti. Yksi kyselylomakkeiden tarkoitus olikin senioreiden mielen aktivoiminen ja saaminen heidät miettimään, mitkä asiat konsertissa voisivat olla juuri hänelle henkilökohtaisesti tärkeitä. Musiikilla on vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja siksi ajattelin, että seniorit voisivat kyselylomakkeitani täyttämällä vaikuttaa omaan motivaatioon ja vireystilaansa projektini aikana.

Toiveenani oli myös saada kyselylomakkeiden perusteella tietää, millaiset genret senioreita todella kiinnostivat, millaisia harrastuksia heillä oli elämänsä aikana ollut ja

oli parhaillaan, sekä millaisia tuntemuksia pitämäni tunnit heissä herättivät. Mistä he erityisesti pitivät musiikkituokioni aikana ja mitä toiveita heillä oli tulevien musiikkituokioiden suhteen. Lisäksi kysyin millainen olo heille jäi ensimmäisen musiikkihetkemme jälkeen. Tämä oli minulle erittäin tärkeä kysymys, jotta jatkossa saatoinkin kehittää kehorytmiikkaa ja vihtakoreografioita oikeaan suuntaan senioreiden oman fyysisen kunnon mukaisesti. Lisäksi toivoin kysymyksen antavan tietoa myös senioreiden mielen vireystilasta. Kysyin myös, innostiko heitä Juhannuskonsertin pitäminen palvelutalossa ja siellä esiintyminen yhdessä kanssani ja mitä toivomuksia heillä olisi konsertin suhteen. Yksi kysymykseni käsitteli lapsiesiintyjän ottamista konserttiin pieneksi "välipalaksi" muun ohjelman joukkoon. Senioreiden oli myös tarkoitus vastailla minkä tyyllisistä lauluista kukakin piti ja pyysin myös kirjoittamaan kaavakkeeseen kolme omaa lempilaulua ja -esiintyjää. Yksi kysymys koski runoutta ja toivettani saada tietää seniorin suosikkiruno tai –runoilija.

Näiden kysymysten avulla halusin saada runkoa tunneillemme ja materiaalia konserttiimme. Lisäksi kyselykaavakkeet antoivat suuntaa projektilleni ja mahdollisuuden kokeilla erilaisia toimintatapoja. Minulle oli myös hyödyllistä saada palautetta pitämästäni tunnista, jotta voisin tarvittaessa tehdä jotakin toisin tai lisätä musiikkia ja toimintatapoja senioreiden toiveita seuraillen ja myötäillen. Lyhyesti sanoen toivoin saavani kyselykaavakkeiden avulla tietoa. Tietojen reflektoinnin jälkeen voisin yrittää parantaa ja uusia konsertin sisältöä.

4.3 Kyselykaavakkeiden purku

Kyselykaavakkeita tarkastellessani huomioin ryhmäni keski-ikäisen olevan 83,8 vuotta. Vanhin seniori oli 92-vuotias ja nuorin 76-vuotias. Täytettyjä kyselykaavakkeita sain kaksitoista kappaletta, mutta yksi seniori ei ensimmäisen tunnin jälkeen enää tullut musiikkihetkiimme, vaikkakin saapui vihtafestivaalille ja konserttiin kuulijaksi. Vain yksi mies oli uskaltanut joukkoon.

Tarkasteltuani harrastuksia "Elämänvarrelta" huomioin, että urheilu oli ollut suosituin harrastus senioreiden listalla. Uinti, voimistelu, tanssi ja urheilu olivat kuuluneet monen seniorin elämään aikaisemmin. Seuraavaksi suosituin harrastus ryhmäni joukossa oli yksinlaulu tai erilaisissa kuoroissa laulaminen. Käsityöt, teatterissa ja elokuvissa käynnit ja lukeminen erottuivat joukosta seuraavina. Yksittäisesti oli harrastettu mökkeilyä, yleistietoutta, näyttelemistä, matkustelua, maalaamista ja oopperassa käyntejä. Palattuani tarkastelemaan senioreiden tämän hetken harrastuksia, huomasin, että vain neljällä seniorilla oli harrastus. Ryhmästä pois lähteneellä harrastuksiin kuuluivat laulaminen, näytteleminen ja lukeminen. Muilla harrastuksina olivat mökkeily, ristisanatehtävät ja suduko. Yksi seniori mainitsi harrastukseksi palvelutalon viriketoiminnan.

Aikaisemmin soittamaani joulukonserttia seniorit kuvasivat viihdyttäväksi, lämminhenkiseksi, hyvätasoiseksi, mielihyvää tuottavaksi ja mukavaksi ohjelmakokonaisuudeksi.

Kysymykseen, innostiko senioreita Juhannuskonsertin pitäminen palvelutalossa, kaikki ryhmäni seniorit vastasivat myöntävästi. Lisäksi kaikki seniorit toivoivat lapsiesiintyjää konserttiin.

Musiikin ja laulujen tyyllilajeista pidettiin eniten laulelmista ja kupleteista. Seuraavaksi suosituimmat olivat kotimaiset kansanlaulut, iskelmät ja operetti. Seuraavaksi eniten

kannatusta saivat maakuntalaulut, ooppera-ariat, hartaat laulut sekä kotimainen iskelmä.

Senioreiden lempilauluja olivat suomalaiset kansanlaulut kuten "Minun kultani kaunis on" ja "On kesän kirkas huomen". Hengellisistä lauluista mainittiin "Oi kiitos sä Luojani Armollinen", "Maa on niin kaunis", "Virsi 555", "Finlandia-hymni". Merikannon ja Hannikaisen sekä Sibeliuksen yksinlaulut oli mainittu useamman seniorin kyselykaavakkeissa. Tangoista mainittiin "Aikaan täysikuun" ja "Satulinna". Iskelmistä pidettiin "Katson sineen taivaan" ja "Niin paljon kuuluu rakkauteen". Olipa mukana tietysti myös "Kultainen nuoruus".

Mieleisimmistä esiintyjistä senioreiden suosikkilistalla oli oopperalaulajat Jorma Hynninen, Karita Mattila, Jaakko Ryhänen ja Veikko Tyrväinen. Ulkomaalaisista taiteilijoista mainittiin Edith Piaff, Helmut Lott ja Andrea Bocelli. Iskelmä ja tangomusiikin puolelta saivat kannatusta Katri-Helena, Kari Tapio, Susanna Haavisto, Jari Sillanpää, Henry Thil, Eino Grön, Annikki Tähti ja Olavi Virta.

Runoudesta yllätyksekseni piti seitsemän senioria. Yksi seniori ei pitänyt runoudesta ja neljä senioria jätti vastaamatta kysymyksen. Runoilijat ja runokokkoelmat, jotka miellyttivät senioreita olivat:

Eino Leino: Hymyilevä Apollo

Lauri Pohjanpää: Eläinrunot

Kaarlo Sarkia: Vala

Einari Vuorela: Kaivotiellä

Aleksis Kiven runot

Kehorytmiikkaa ei ollut kokeillut aikaisemmin kuin yksi senioreista.

Ensimmäisen tunnin jälkeistä olotilaansa seniorit kuvasivat seuraavin määrein: antoisa, virkistävä, iloinen, hyväntuulinen, hyvä, viihteellinen, kevyt. Eräs senioreista mainitsi, että vaikka on itse "epämusikaalinen" niin olo oli musiikkituokion jälkeen piristynyt. Toinen seniori taas mainitsi olonsa miellyttäväksi ja oli iloinen, että pystyy vielä johonkin toimintaan. Erään seniorin mielestä tunti oli liian lapsellinen ja hän oli tuntenut olonsa allarvostetuksi. (Hän ei tullutkaan ensimmäisen tunnin jälkeen enää pitämilleni tunneille, vaikka tulikin toiseksi viimeisellä tunnilla tekemään vihtoja kanssamme sekä oli Juhannuskonsertissa yleisön joukossa laulamassa.)

Tuntini antimista seniorit pitivät erityisesti toimintatavastani, eläväisestä ohjauksestani, laulamisesta, rytmiharjoituksista, ääniharjoituksista ja liikunnasta. Erästä seniorista kaikki tunnilla tehty oli hauskaa. Periodilleni toivottiin rytmimusiikkia, Bossanova-rytmejä, viulu- ja piano musiikkia, viihdemusiikkia, yhteislauluja, helppoja ketjulauluja, luentoa eri säveltäjistä ja näytteitä säveltäjien musiikista. Toivomuksena oli myös saada lisää musiikkituokioita ja eräs seniori toivotti minulle hyvää jatkoa.

4.4 Kyselykaavakkeista saadun tiedon reflektointi ja tulosten merkitys projektin jatkumoon

Ryhmäni keski-ikä oli korkea (83.8 vuotta), joten se asetti minulle tiettyjä rajoituksia. Liikunnallisesti minun olisi muistettava pysyä kohtuuden rajoissa. Ei liian nopeatempoisia liikeratoja ja liikkeiden toistoja. Lisäksi moni senioreista käveli rollaattoria apuna käyttäen, joten jalkojen lihaksille tuolijumppa ja kaikki liikunnallinen osuus olisivat hyväksi.

Harrastuksia oli enää vain muutamilla senioreilla, joten tuntini sisältöön tulisi mahdollistaa monipuolisesti liikuntaa, luovuutta, lauluja ja runoutta. Kyselyjen pohjalta seniorit pitivät musiikin kuuntelusta, joten minun oli harkittava useampien viulusoolojen mukaan ottamista.

Jokainen seniori oli halukas ottamaan osaa Juhannuskonserttiin. Kansanlaulut olivat monen seniorin suosikkilistalla ja päätin, että niistä oli hyvä valita Juhannusteemaan sopivia. Kuplettejakin toivottiin ohjelmistoon sekä Merikannon ja Hannikaisen tuotantoa.

Runous näytti olevan monelle mieleinen taiteenlaji, joten sitä olisi kiva sisällyttää konsertin ohjelmaan. Kehorytmiikka oli useimmille uusi tuttavuus. Sen avulla toivoin voivani kehittää senioreiden motorisia taitoja. Seniorit toivoivat rytmimusiikkia, joten olisi mielekästä ottaa pieniä soittimia tunnille mukaan. Koskapa rytmimusiikkia oli toivottu, päätin itsekkin soittaa viululla joitakin ”Lattareita”. Olotilaansa ensimmäisen tunnin jälkeen seniorit kuvasivat yleisesti ottaen mukavaksi. Ilmeisesti tuntini oli rakentunut suhteellisen hyvin, vaikka sain negatiivistakin palautetta.

Kyselykaavakkeiden tekeminen ja niiden purku antoi lisää varmuutta ohjelmistovalintaan. Kyselykaavakkeiden täyttäminen aktivoi taas senioreiden kognitiivisia taitoja, kuten muistelu, luovuus ja lukeminen sekä hienomotorisia taitoja senioreiden täyttäessä ja kirjoittaessa kyselykaavakkeita.

4.5 Henkilökunnalle osoittamani kysymykset ja vastausten purku

Kysyin henkilökunnalta oliko musiikkituokioihin osallistuneilla senioreilla havaittavissa positiivisia vaikutuksia, miten he suhtautuivat kognitiivisia kykyjä ja luovuutta aktivoivaan projektiin, aiheuttiko musiikkituokioiden pito ongelmia palvelutalon päiväohjelman aikataulutuksessa sekä mitä ajatuksia konsertti herätti henkilökunnassa?

Henkilökunnan mukaan tavaksi muotoutui, että poistuttuani palvelutalosta seniorit jäivät joukolla aulaan keskustelemaan vilkkaasti pitämäni tunnin kulusta. Pitämiäni tunteja myös muisteltiin viikon aikana ja niihin osallistuttiin mielellään. Seniorit pitivät musiikkihetkestä ja olivat aktiivisempia sen jälkeen. Henkilökunta kannatti uusien asioiden kokeilemistä ja toteuttamista sekä uusien tuulien tuomista arkiseen seniorityöhön. Lisäksi palvelutalon henkilökunta totesi seniori-ikäisten olevan luovia ja monien kulttuurielämän kaventuneen jo lähes olemattomiin. Tästä johtuen seniorit innostuvat uusista ideoista ja ovat hyvin kokeilunhaluisia. Henkilökunnan mukaan musiikkituntini senioreille eivät häirinneet palvelutalon päivärutiineja, etenkin kun minä toteutin ne täysin omin voimin. Konserttia henkilökunta luonnehti mukavaksi ja mukaansatempaavaksi sekä olleen hyvä ja virkistävä kokemus sekä palvelutalon asukkaille että henkilökunnalle.

5. MINÄ JA OPETTAJUUTENI PROJEKTIN TIIMELLYKSESSÄ

5.1 Oma opettajuuteeni tarkastelun kohteena

Senioreiden kanssa työskennellessäni luovuin monista opettajuuteni kuuluvista määritelmistä. En kuvitellutkaan, että voisin käyttää määräysvaltaa tai olla arvokkuutta herättävä opettaja. Myöskään soitonopetuksessa niin yleiset ja hyvät opetukseen kuuluvat määritteet kuten jämäkkä, tiukka, periksiantamaton, kriittinen ja vaativa eivät voineet tulla kysymykseenkään senioreiden kanssa työskennellessä. Sen sijaan niin ikään soitonopetuksessa opettajalle tärkeät ominaisuudet kuten kannustava, motivaatiota luova ja opettajana itse motivoitunut, luotettava, positiivinen, hyvän itsetunnon omaava ja omiin kykyihinsä opettajana luottava, ristiriitatilanteisiin nopeasti reagoiva ja ne nopeasti selvittävä, avoin ja rehellinen ovat erittäin tärkeitä ominaisuuksia henkilöille, jotka työskentelevät senioreiden kanssa. Tärkeänä pidän myös opettajan taitoa ottaa avoimesti ja hermostumatta vastaan kritiikkiä omasta itsestään ja pystyä refleктоimaan se kriittisesti sekä muuttamaan opetuksen suuntaa, etenkin oman reflektion ja itsestä saadun kritiikin jälkeen.

Moraalisesta opettajuuden näkökulmasta katsottuna pidin projektissani senioreiden kanssa tärkeimpinä uusien asioiden opettamista, jokaisen seniorin taitojen kehittämistä ja oman opettajuuteni jatkuvaa reflektointia. Minun oli myös pidettävä mielessä senioreiden pitkä elämäkokemus ja jokaisen yksilöllinen persoonallisuus ja olla valmis muuttamaan tuntu suunnitelmaa juuri heidän tuntemuksiaan ymmärtäen. Herkkyystasoni piti olla äärimmillään, jotta kykenin aistimaan, millaiseksi opetukseni pitäisi suuntautua tai mihin suuntaan nopeasti muuttua.

Eettisesti katsoen halusin kohdata seniorit jokaisella tapaamiskerralla tasavertaisina aikuisina, ihmisinä. Vaadin itseltäni kokonaisvaltaista läsnäoloa jokaisella pitämälläni tunnilla. Toivoin voivani ja oppivani keskittymään senioreiden tuntemuksiin, ehdotuksiin ja toiveisiin ilman, että ajatukseni silloin tällöin harhailisivat jo tulevaisu iltaapäivän tapahtumissani.

"Läsnä oleminen on kaikkea muuta kuin helppoa. Se saattaa olla vaikein asia koko maailmassa. Se on vaikein asia maailmassa – ainakin läsnäolon ylläpitäminen." (Kabat-Zinn, 34)

Mikä on oma tehtäväni opettajana tässä projektissa? Vapauttaa ryhmäni ilmapiiri luokassa ja yrittää luoda ryhmääni positiivinen vuorovaikutussuhde, käynnistää prosessi uuden oppimiseen ja kannustaa uuden oppimiseen, yrittää kuntouttaa ja kehittää kehorytmiikan avulla sekä kognitiivisia että motorisia taitoja. Keskittyä uuden opettamisessa sellaiseen ohjelmavalintaan, että jokaisen ryhmäni jäsen voisi ajatella, että juuri tuosta kappaleesta pidän ja haluan olla esittämässä sitä yhdessä muiden kanssa. Minun oli huolehdittava, että ryhmäni motivoitui ja motivaatio säilyisi koko projektin ajan.

Miten sitten voisin luoda onnistuneen dialogisen ja vuorovaikutteisen opetustilanteen? Dialogisuudesta on paljon kirjallisuutta ja dialogisuuden teoreetikot Martin Buber, Emmanuel Levinas, Mikhail Bahtin, Hans Gadamer ja John Huinzig ovat kirjoittaneet

dialogisuuden käsitteistä monia teoksia. Mielestäni kaikilla teoreetikoilla korostuu ohjaajan ja oppilaan välinen yhteistyö ja luottamus sekä aidon kohtaamisen merkitys. Jukka Pyhäjoki on kirjoittanut dialogisen kohtaamisen edellytyksiä olevan usko ja luottamus ihmiseen. Toivo taas siivittää yrittämiseen ja uteliaisuus kasvattaa halun oppimiseen. Mielestäni Pyhäjoen ajatus dialogisuudesta on mielestäni positiivinen ja humaani. Dialogiseen ja vuorovaikutteiseen kohtaamiseen voi päästä toista kuuntelemalla ja olemalla itse kärsivällinen sekä valmiina muuttamaan omaa kantaansa. Rastaan mukaan dialogisessa opettamisessa on kyse uuden luomisen ja ihmisten välisen yhteyden tasapainoisesta suhteesta. Hän siteeraa Anttilaa (2003), jonka mukaan opettaja tarvitsee myös pedagogista tahdikkautta, jolla tarkoitetaan opettajan käytännöllistä, intuitiivista kykyä tarttua tilanteisiin ja toimia oikein, siten että toiselle tuotetaan hyvää. Opetustilanteessa pitäisi täten olla aina humaani pohjavire. (Rastas 2005, 50)

Kaikki edellä mainitut asiat ovat mielestäni juuri niitä, joita tarvitaan senioreiden parissa työskennellessä, ja omaksuttuaan kyseiset tiedot ja taidot voi ohjaaja aloittaa tuloksellisen opetushetken yhdessä senioreiden kanssa, jolloin kohtaamisesta tulee mahdollinen. Kohtaamiseen opetustilanteessa tarvitaan myös osapuolten olemista samassa henkisessä tilassa, jolloin vuorovaikutus voi muodostua positiiviseksi. Jos tunteet, ajatukset ja näkemykset eivät kohtaa, tapahtuu ohittaminen. (Ahonen-Eerikäinen, 58) Lyhyesti sanoen molempien osapuolten tulisi olla tietoisesti läsnä, jolloin vuorovaikutus voi alkaa ja kehittyä positiiviseksi.

Itse pidän tärkeänä opettajan kykyä reflektoida omaa opettajuuttaan. Tutkimalla omaa työtään voi opettaja itse saada aikaan muutoksia omissa ajattelu- ja toimintatavoissaan. Rastas toteaa, että kun opettaja tutkii omaa työtään ja pystyy itse kriittisesti ja reflektiivisesti analysoimaan omaa opettajuuttaan, avaa se opettajalle mahdollisuuden jäsentää toimintansa merkityksiä. Tällöin tästä tulee ja muotoutuu opettajan persoonallinen kasvuprosessi pääasiansa se, että ymmärtäminen on toisin näkemistä ja toisin näkeminen johtaa toisin tekemiseen. (Rastas 2006, 50) Minusta tuo ajatus kertoo kaiken hyvästä, vuorovaikutustaitoisesta ja tarpeen vaatiessa suunnan vaihtoon kykenevästä opettajasta. Sisäistäessään lauseen ytimen, opettaja on aloittanut tutkimusmatkan itseensä ja kyseenalaistanut oman opettajuutensa ja alkanut matkan kohti uuden etsintää, jonka tuloksena voi olla parantunut ja uusia ulottuvuuksia etsivä humaani ja kokeileva opettaja.

5.2 Projektini ja yhteistoiminnallinen oppimiskäsitys

Tarkastellessani millaista oppimisen mallia projektini edusti, huomasin kuinka vaikeaa oli projektini kategorointi johonkin tiettyyn oppimiskäsitykseen. Löysin konstruktivistisesta oppimiskäsityksiä monia yhtäläisyyksiä, jotka edustivat tapaani käsitellä ja muotoilla tuottamaani projektia. Mielestäni tuottamani projekti edusti kuitenkin lähinnä yhteistoiminnallista oppimista, jossa on mukana voimakkaasti kulttuurillinen lähestymistapa. Yhteistoiminnallinen oppimiskäsitys on pedagoginen suuntaus, jossa sosiaalisuutta apuna käyttäen pyritään vahvistamaan oppimisen kognitiivisia, affektiivisia, taidollisia ja metakognitiivisia osa-alueita lukemattomilla eri tavoilla. (Sahlberg, Leppilampi 1994, 156-164) Yhteistoiminnallista oppimiskäsitystä toteuttavan opettajan ensimmäinen tehtävä on aiheen valinta ja tavoitteiden asettaminen. Keskeistä yhdessä oppimisessa on vuorovaikutus, johon sisältyy keskustelu, toisten huomioiminen ja auttaminen sekä avoin aktiivinen yhteistyö. (Sahlberg, Leppilampi 1994, 389) Senioriryhmäni tavoite oli Juhannuskonsertin valmistaminen ja siinä itse esiintyminen. Vuorovaikutus, keskustelu, reflektointi ja avoin

aktiivinen yhteistyö olivat avainasemassa opettaessani ja työskennellessäni senioreiden kanssa. Sosiaalisuus korostuu ryhmässä ja opetusmenetelmänä yhteistoiminnallinen oppiminen on humaani, ihmiset ja arvot huomioonottava. Tämän oppimiskäsityksen mukaan jokainen ryhmässä voi vapaasti ehdotellen antaa parannusehdotuksia vaikkapa projektin kulkuun ja tavoitteisiin. Kyseisen oppimiskäsityksen tavoitteena onkin, että kaikki ryhmässä oppisivat paremmin. Käytin itse ryhmäni kanssa hyvin erilaisia aktiviteetteja ja työtapoja, joita olen projektin analyysi- ja reflektointiosuudessa kuvannut.

5.3 Flow kokemus, irtiotto kehyksistä

Teorian motivaatio- eli virtausteoriasta on kehittänyt unkarilaissyntyinen psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyi. Se tunnetaan yleisemmin käsitteellä flow, elämän virta. Csikszentmihalyin mukaan jokaisella meistä on mahdollisuuksia ylittää omat rajansa ja keskittää oma psyykkinen energia eli tarkkaavaisuus uppoutumalla täysin suorittamaansa tehtävään niin, että ajankulu ja kaikki muu ympärillä unohtuu. Kun lisäksi tehtävään vaadittavat taidot ovat hallinnassa ja tavoite on realistinen sekä henkilön oma tietoisuus järjestyksessä, voi henkilö kokea olevansa lähellä flow-virtausta eli tunnetta oman elämänsä hallinnasta. (Csikszentmihalyi, 15-28)

Flow kokemus tuottaa tekijälleen positiivisia kokemuksia ja iloa, ja korkea aktiviteettitaso pysyy yllä toiminnan itsensä vuoksi, ilman ulkoisia kiihokkeita tai palkkioita. (Tynjälä 2000, 106)

En pysty arvioimaan saiko kukaan senioryhmäläinen flow-virtauksia, mutta voin kertoa vain omasta kokemuksestani. Opinnäytetyön projektiosuuden kuvaukseni (luku 6) lukemisen jälkeen ei varmaankaan voi jäädä epäselväksi, että vihtakoreografiani Uccellinin musiikkiin tuotti minulle paljon työtä. Halusin siihen jotakin uutta ja haastavaa sekä itselleni että senioreille. Minua kuvattiin myös harjoitusten aikana, joten olen voinut tutkiskella tapahtunutta jälkepäin videolta. Olin harjoitellut ja analysoinut musiikkia hyvinkin paljon ja miettinyt senioreille sopivia liikkeitä. Harjoittelimme aikamme liikkeitä yhdessä musiikin kanssa. Lopuksi kysyin haluaisivatko seniorit kuunnella vielä tätä ihanaa musiikkia ilman liikkeitä. Kaikki halusivat. Minuun tämä musiikki vaikutti niin, etten voinutkaan olla paikallani, olla hiljaa ja vain kuunnella. Sensijaan aloin vapaasti liikutella ensin päätäni, sitten tulivat kädet mukaan ja lopulta tanssin. Välillä tanssin kädet ylhäällä taputtaen, joskus taas pyörin ja kopsuttelin kenkiäni lattiaa vasten. Tein myös numeroon suunnittelemani liikkeitä ja seniorit alkoivat itse tulla laulaen mukaan. Kannustin kaikkia osallistumaan ja annoin tosiaankin virran viedä. Toistelin kuinka ihanaa tämä musiikki onkaan ja tunsin kuinka koreografiani muotoutui musiikkiin. Pyysin tanssiessani senioreita säestämään minua vappuviuhkoillaan, jotka olivat tunnilla korvaamassa vihtoja. Halusin musiikkia kovempaa ja vauhtia lisää. Olin menettämässä ajan- ja suhteellisuudentajuni. Tunsin kuinka liike kuljetti minua ja annoin sen tapahtua

Reflektio: Tunsin osaavani koreografian ja kun musiikki alkoi, koin valtavaa iloa. Olin ponnistellut koreografian kanssa ja mielessäni tunsin hallitsevani sen hyvin. Kuitenkin minulle ilmaantui esityksen aikana muitakin ilmaisukeinoja, kuten pantomiini, näytteleminen ja alkeellinen flamencotanssi, joihin kuitenkin keskityin intensiivisesti. Mieleni ja kehoni olivat koko ajan mukana koko rituaalissa ja vaikka "esitys" oli taiteellisesta katsottuna kömpelöähkö, niin se oli minulle riemastuttava vapautuminen piintyneistä opetusrutiineistani, etenkin kun ajattelen itseäni viulunsoitonopettajana. Ehkäpä myös senioreista oli hauska katsella tavanomaisista käyttäytymisnormeista karannutta ohjaajaa ja he osallistuivat esitykseeni täysin omaehtoisesti. Koin myös

tunteen, että hallitsen kumma kyllä tämän numeron ja pystyn tähän. Itsetuntoni oli huippulukemissa. Kun huomasin osallistumisen merkkejäni senioriryhmässäni, niin kannustin heitä virtauksen pyörteissäni lisää ja sain vain enemmän vimmaa ja energiaa itselleni. Tuttu konteksti ja aistimani kannustus senioreilta, ja heidän oma osallistumisensa vihtakoreografiaan sai esiin vuorovaikutteisen dialogin, jonka omassa tunneskaalassani tulkitsin onnellisuudeksi omassa mielessä ja kehossa. Senioreiden spontaani nauru, omasta puhumattakaan oli yhtä palkitsevaa kuin senioreiden kommentit heti esitykseni jälkeen. He ihmettelivät kuinka hyvä näyttelijä olin ja pitivät esitystä taiteena. Itse en tosin kokenut näyttelleeni ollenkaan, vaan olin heittäytynyt täysin virran vietäväksi. Ilmapiirissä olin havaittavissa innostuksen lisäksi selvää hämmennystä ja ihmettelyäkin. Varmasti osa senioreista ei pitänyt minua täysijärkisenä.

Tunsin iloa ja myös saaneeni aimo annoksen lisää energiaa. Mielestäni olin kokenut flow-virtauksen, jonka ansiosta saimme kaikki huoneessa olijat lisää elämänvirtaa, ja minä lisää motivaatiota kehittää koreografiaani. Tavallaan koen flow:ta tätä kokemusta kirjoittaessanikin: pidän juuri nyt kirjoittamisesta, ajantajuni häviää, jätän arkiaskareeni noin vain tekemättä, koen iloa ja saan sitä vain lisää kirjoittaessani, jonka seurauksena motivoidun jatkamaan opinnäytetyötäni. Jos peilaan flow:ta erilaisiin oppimiskäsityksiin, se edustaa mielestäni konstruktivistista motivaatioteoriaa. Tynjälä mainitsee, että motivaatioon vaikuttaa myös oppimisympäristö ja sosiaalinen vuorovaikutus. (Tynjälä 2000, 108)

Haluaisin myös kertoa ajatuksia tietoisien läsnäolon, kehon ja mielen viisauden filosofiasta, onhan minua inspiroinut koko projektini ajan Kabat-Zinn. Nimenomaan haluan verrata flow:ta filosofiseen ajatukseen luovuudesta, vaikka näin ajateltuna se on enemmän elämänsuuntaus ja ihmisen oman sisimmän tutkiskelua kuin tieteellisesti suuntautunut oppi. Lloorin mukaan inspiraatio saa luomisprosessin käyntiin, jolloin sisimmissämme alkaa hiljainen inspiraation selkeyttämisprosessi. Kun inspiraatio on selkeytynyt, saamme niin ruumiillista kuin henkistä energiaa, joka alkaa resonoida valitun luovan aiheen kanssa, jatkaa Lloori. Kun energia voi virrata vapaasti, yhdistyvät aihe ja itse ilmaiseminen yhdeksi prosessiksi, jolloin taide ilmaisee itseään. (Lloori 2008, 100-113)

Minusta tämä on flow, joka on hyvin armollinen vailla arvioinnin paineita. Kun aihe on valittu, annetaan sen kehittyä. Kun tunnet voivasi ilmaista aiheesi, päästä oma energia itsestäsi ja anna ilmauksen tulla ja tunne se syvällä itsessäsi. Nyt olet flown pyörteissä ja kun olet saanut ilmaistua itsesi, anna aiheen mennä. Itsellesi jää hyvä olo. Pidän ajatuksena siitä, että kun luovaan prosessiin on ryhdytty, on tärkeää, että yksilö voi työskennellä vapaasti ilman esteitä tai arvostelua. Tällöin voi mielestäni kokea flow-tunteen ja saada itselleen sen valtavan energian ja virran, joka tuottaa vain positiivisia hyvinolon tunteita ja antaa yksilölle lisää elämänvirtaa.

6. PROJEKTIN ANALYSOINTI JA REFLEKTOINTI

Ajatuksenani oli tutkia pitkäkestoisen projektin avulla, voisiko käyttämälläni musiikillisilla, rytmisillä ja luovilla toimintamalleilla olla vaikutusta senioreiden kognitiivisten kykyjen aktivointiin. Mielestäni muistin, havaintomotoriikan, uuden oppimisen ja opitun prosessoinnin merkitys senioreiden elämänlaadun ylläpitäjänä ja jopa kohentajana on hyvin tärkeää yhteiskunnassamme, jossa dementia tulee olemaan lähitulevaisuudessa sairaus, joka vaikuttaa yhteiskuntamme voimavaroihin ja talouteen. Korostin projektissani senioreiden luovuuden merkitystä jokaisen seniorin omaan hyvinvointiin. Luovuus on voimavara, joka helposti seniori-ikäisiltä jätetään käyttämättä. Luovuus vaatii aikaa ja luovuuden esiintuominen luottamuksellista ja positiivista vuorovaikutussuhdetta ohjaajan kanssa. Toiveenani oli antaa senioreille mahdollisuus olla alusta asti luomassa konsertin sisältöä kanssani, ja myös olla päättämässä, suunnittelemassa ja toteuttamassa konserttia. Yritin luoda pitämälläni tunneillani ilmapiirin, jossa kaikki uskaltaisivat osallistua ja tehdä ehdotuksia. Tällaiseen toimintamalliinhan yhteiskuntakin pyrkii, mutta toistaiseksi kaikkia luovia ja senioreiden omaa toimintakykyä aktivoivia ja ylläpitäviä taidemuotoja on mielestäni liian vähän. Seniorit pystyvät oppimaan ja haluavat oppia uutta. Seniorit ovat luovia, motivoituneita, kekseliäitä, huumorintajuisia, taiteellisia ja kokeilunhaluisia. Kun lisätään vielä senioreiden eletty elämä ja sen mukanaan tullut elämäkokemus ja viisaus, niin on selvää, että projektissani mukana olleet seniorit Palvelutalo Hanna-kodista olivat kaikki opettajiani periodillani, jossa opin ymmärtämään ajan merkityksen ja tietoisesti käsittämään, että aika on meillä kaikilla rajallista. Yhteiskuntamme on kyllä huomionnut seniori-ikäisten kasvun lisääntymisen, mutta reagoi hitaasti seniori-ikäisten taiteellisen toiminnan avulla tapahtuvaan kuntoutukseen ja elämänhallinnan ja elämänlaadun parantamiseen, määrärahoista nyt puhumattakaan. Aika on rajallista myös yhteiskunnassamme vaikuttavilla päättäjillä.

”Panoksena on sydämemme, ihmisyytemme, lajimme ja maailmamme. Tavoitettavissa puolestaan on koko kukoistuksessaan se, kuka ja mitä olemme. Meiltä ei vaadita mitään kovin erityistä. Ainoastaan sitä, että yksinkertaisesti olemme tarkkaavaisia ja havahdumme näkemään asiat sellaisina kuin ne ovat.” (Kabat-Zinn, 139)

6.1 Ensimmäinen tapaaminen Hanna-kodissa – epäluuloisuutta ja epävarmuutta ilmassa

Pidin ensimmäisen tuntini Hanna-kodissa maanantaina 17.5.2010. Kättilin 12 senioria ja huomioin, että useilla heistä oli rollaattori mukanaan. Siirryimme isoon huoneeseen, jossa oli piano ja istuuduimme tuoleille, jotka olin asettanut ringiin. Huomioin, että ryhmässäni oli 12 hyvinkin erikuntoista senioria. Seniorit muistivat minut hyvin viime maaliskuulta, jolloin olin pitämässä heille naistenpäiväkonserttia. Kyselin kuulumisia ja kerroin myös opinnoistani ja halustani tehdä opinnäytetyöni heidän kanssaan niin, että hekin ovat mukana esiintyjinä. Huomasin päänpudistuksia, mutta jatkoin monologiani reippaasti. Kiitin jo etukäteen kaikkia siitä, että he haluavat tulla musiikkituokioihini ja kerroin, että tapaamme seitsemän kertaa ennen konserttia. Korostin, että täällä ei tarvitse osata mitään, mutta täällä varmaankin opitaan jotain uutta näiden seitsemän musiikkitunnin aikana. Selitin myös, että jakaisin kyselylomakkeita ja niiden perusteella valitsisin ohjelmaa Juhannuskonserttiimme 23.6.2010. Kaikki ottivat kyselykaavakkeen ja sain kyselytulvan vastaan. Useimmat kyselivät missä konsertti pidetään, mitä siellä

tehdään ja ketkä siellä esiintyvät. Kerroin halustani tehdä vuorovaikutteinen konsertti, johon jokainen seniori voisi osallistua laulaen ja soittaen tai miten kukakin toivoi ja halusi. Mainitsin, että toivoin myös yleisön osallistuvan konserttiimme, ainakin osittain. Yleisöksi oli tarkoitus saada talon muita asukkaita, ja henkilökuntaa sekä senioreiden omaisia. Harjoittelisimme ohjelman valmiiksi tämän periodin aikana. Pikkuhiljaa kyselytulva laantui ja pääsin aloittamaan tunnin.

Aloitin tunnin kehorytmiikkaharjoituksilla. Kolmi – ja viisijakoiset rytmikuviot onnistuivat aika nopeasti, josta hämmästyin aikalaila. (taputus-rinta-rinta ja taputus-rinta-rinta-vatsa-vatsa) Olin etukäteen ajatellut, että nämä tuottaisivat paljonkin vaikeuksia. Rytmitimme myös ”Hämä-hämä-häkin” ja otimme myös jalat avuksi pitämään tasaista sykettä. Tämä harjoitus tuntui olevan mieluinen, tosin jalkojen mukaanotto teki sen ajoittain vaikeaksi toteuttaa, vaikka tempo oli hidas.

Seuraavaksi lauloimme muutaman kansanlaulun ”Minnekä olet matkalla Marjukka hoi”, johon yhdistimme edellä selostamani kehorytmikuviot. Jumppaa ja aivojumppaa kerrakseen. Molemmat aivolohkot olivat näin kaikilla toiminnassa.

Sitten siirryimme ringiin ja otimme nopeus- ja refleksiharjoituksia: kädet käsiin ja ”sähköisku” kiertämään ringiin kädestä käteen. Treenasimme molempiin suuntiin, jonka jälkeen otimme jalat mukaan – vasen ja oikea. Tämä harjoitus tuotti aikalaila vaikeuksia, sillä senioreiden oli vaikeaa koordinoita oikean ja vasemman jalan nopeita vaihdoksia, mutta mielestäni tämä oli havaintomotorisena harjoituksena mitä hyödyllisin.

Tuntini viimeinen harjoitus tehtiin omaa ääntä käyttäen. Ensin hiljainen sana tai tavu heti toisen lopetettua ja lopuksi pitkänä (minä johdin eli annoin aloitus- ja lopetusmerkin) Tein samanlaisen harjoituksen kovaa ääntä käyttäen (Forte). Lopun huuto oli jokaisesta hauskaa ja kaikki nauroivat iloisesti. Toistin saman uudelleen ja harjoitus onnistui paremmin. Otin harjoituksen vielä siten, että jokainen valitsi minkä tahansa äänen ja tavun ja päästimme sen ilmoille yhtä aikaa. Opetin senioreille myös crescendo-, diminuendo-, forte-, ja pianosanojen merkitykset, koska minusta on tärkeää käyttää tunnilla myös uusia sanoja, jolloin aktivoidaan senioreiden muistia. Kertasimme sanojen merkityksen ja kokeilimme uusia oppeja käytännössä eli jokaisen oma ääni vaan taas käyttöön. Harjoitus päättyi jälleen äänekkääseen nauruun. Ajattelin itseseni, että näin erikoisessa tilanteessa oli hyötyä omasta pitkäaikaisesta työskentelystäni sinfoniaorkesterissa, sillä minun oli pakko toimia kapellimestarina ja ohjata samanaikaisesti äänen käyttöä sekä kontrolloida ryhmän toimintaa. Ajattelin, että olipa senioreista mukavaa huutaa spontaanisti ja vieläpä jokainen nauroi vapautuneesti sen jälkeen. Vapauttava ja naurua kirvoittava harjoitus. Kommentteja tästä harjoituksesta:

”Ha hah, no johan oli!”

”Onpas erikoinen harjoitus!”

”Mitä ihmettä tämä oikein on?”

Seuraavaksi lauloimme Israelilaisen kansanlaulun ”Zulima”, jonka teksti koostui kolmesta vieraskielisestä sanasta. Yritimme opetella sanat ulkoa ja harjoittelimme toisenkin äänen. Helpotin toista ääntä niin, että jokaisen kahdeksasosanuotin lauloimme neljäsosanuottina ja aina koko tahdin legatossa, jonka jälkeen rauhaista hengitys. Lauloimme vielä kaikki yhdessä melodiaäänä ja yritimme muistaa ulkoa

kolme vierasperäistä sanaa. Muistia kehittävä laulu. Muistia kehittävää on jo itse musiikin kuunteleminen sekä sen tuottaminen, sillä ne heijastuvat suoraan aivotoimintaamme, jossa ihmisen muistia ja tunne-elämää säätelee aivojen limbisen järjestelmä.

Lopuksi lauloimme Jukka Kuoppamäen säveltämän laulun ”Sininen ja valkoinen”, ja kyselin senioreilta, miltä tällainen musiikkituokio tuntui. Vastauksia tuli mm seuraavanlaisia:

”Kivaa oli!”

”Musiikista ja laulamisesta en ymmärrä mitään, mutta hauskaa oli.”

”Mistähän Marja saa kaiken tuon energian?”

”Mistähän nuo sinunkin geenisi ovat peräisin!”

”Saisinko ensi kerraksi Bossanova-rytmin? Soitan kitaraa!”

Reflektio tunnista: Senioreita täytyy kunnioittaa, sanotaan aina. Minun tapani kunnioittaa on antaa heille tilaa kokeilla uutta ja oppia asioita niiden oikeilla nimillä. Opetan myös normaalilla tavalla kuten opetan ketä ja minkä ikäistä tahansa, sillä muutenhan tilanne olisi epäaito. Hidastan tunnin tempoa, jos on tarvetta, en ennen sitä. Mielestäni senioreiden elämä palvelutaloissa saattaa useinkin olla hidastempoista. En halunnut tehdä musiikkituokioista hitaasti eteneviä ja yritin kaikin puolin välttää kyselemästä, onko tämä liian nopeaa tai hidasta. Kyselyni tein kyselykaavakkeilla, tunnilla päätin toimia enkä kysellä. Tärkeintä oli olla oma itsensä niin kuin missä tahansa opetustilanteessa ja muuttaa toimintatapaani vain silloin, kun pyyntö tulisi senioreilta. Kunnioitin heitä ihmisinä ja erityisesti ihmisinä, joilla on tietoa, taitoa ja kokemusta paljon enemmän kuin minulla. Juuri ihmisinä halusin kohdata heidät ja jokaisen omana yksilönään ja etsiä uusia toimintamalleja, joilla jokainen seniori voisi löytää itsestään uusia voimavaroja. Uskaltaisinko sanoa, että olin halukas löytämään jokaisesta seniorista jopa piileviä kykyjä. Tähänkin pitkäkö periodityöskentely antaa mahdollisuuden.

6.2 Toinen kohtaaminen Hanna-kodissa – tietoa, kysymyksiä ja lomakkeita

Tapasin seniorit uudelleen torstaina 27.5.2010. Keräsin kyselylomakkeet, joihin minulla oli ennen tunnin alkua hetki aikaa tutustua. Mietimme senioreiden kanssa alustavasti Juhannuslauluja, jotka voisimme yhdessä laulaa Juhannuskonsertissamme. Päätimme ottaa mukaan ainakin seuraavat kansansävelmät: ”Saunavihat”, ”Juhannusaatto”, Oskar Merikannon säveltämä ”Heilu keinuni korkealle” sekä J. Ennolan sävellys ”Suomen salossa”. Tässä olikin jo ohjelman runkoa työstettäväksi.

Keskustelimme myös runoista ja eräs asukas olikin jo valinnut itselleen runon, jonka halusi lausua. (Päivikki Franck: ”Charmikas käsilaauku”) Ehdotin, että olisi mahdollista liittää siihen myös musiikkia taustaksi ja tämä reipas asukas innostuikin ehdotuksestani ja antoi musiikin etsimisen minun tehtäväkseni. Lupasin miettiä runon taustamusiikiksi vaihtoehtoja, joista hän voisi valita mieleisensä. Kyselin myös muiden halusta lausua runoa tai ehkäpä jonkin runon voisi lausua yhdessäkin. Pian ilmaantuikin toinen reipas iäkäs nainen, joka halusi myös lausua yksin runon. Ehdotin taustamusiikiksi viulua ja

jätimme asian hautumaan. Hän halusi vielä miettiä, minkä runon hän haluaisi mahdollisesti lausua.

Monet toivoivat, että voisimme soittaa tyttäreni Nooran kanssa tulevassa konsertissa yhdessä musiikkia piano- ja viuluduona. Ehdotin, että Nooran kanssa soittamani musiikki voisi olla Juhannukseen liittyvää, ja se oli ryhmänkin mielestä hyvä ajatus. Kyselin vielä olisiko vielä muita halukkaita esiintymään yksin tai ystävänsä kanssa. Eipä ollut, mutta kaksi runonlausujaa oli jo miettimässä omia esitettäviä runojaan. Mahtavaa!

"Ehkä pelkäämme, että olemme vähemmän kuin ajattelemme olevamme, vaikka todellisuudessa olemme niin paljon enemmän." (Kabat-Zinn, 68)

Kerroin vielä kaikille, että haluaisin videoida tapaamisiamme ja siihen tarvittaisiin jokaisen henkilökohtainen suostumus. Kertasin, että tämä tulee opinnäytetyön materiaaliksi ja siinä arvostellaan minua, ei teitä asukkaita. Olin etukäteen ajatellut, että tämä tulisi olemaan vaikein hetki, mutta yllätyksekseni kaikki asukkaat olivat myönteisiä ja muutama kommentoi asiaa sanomalla:

"Mutta kyllähän meitäkin saa kuvata!"

"Meitä täytyy myös kuvata!"

Jätin siis kaikille allekirjoitettavaksi uuden lomakkeen, jossa pyysin suostumusta videointiin opinnäytetyötäni varten. Lisäksi annoin uuden kyselykaavakkeen, johon oli tarkoitus kirjoittaa muutamia lempilauluja ja suosikkilaulajia. Katsoin, että uudet lomakkeet on parempi antaa kaikille mukaan omaan huoneeseen vielä kertaalleen luettavaksi ja täytettäväksi. Kävimme kaikki kysymykset vielä läpi ja toivoin, että saisin täytetyn paperin seuraavalla tapaamiskerrallamme neljän päivän kuluttua. Juttelimme vielä arkipäivän asioita ja heidän suunnitelmistaan viikon varalle. Mukava ja antoisa jutteluhetki vaikka tunnelma oli vielä varautunut.

Reflektio tunnista: Pelkäsin suotta, että videointi olisi saanut aikaan negatiivisia tunteita. Päinvastoin tuntui siltä, että se voisi tuoda lisäväriä projektiin. Senioreilta puuttui kokonaan "minua et sitten kuvaa"-asenne. Toinen huomioni kiinnittyi siihen, että moni halusi esiintyä yksin ja kun kannustin ja ehdotin runoon taustamusiikkia, niin hetken harkinnan jälkeen runonlausujia löytyi. Olin tästä iloinen ja toivoin näin saavani lisäväriä Juhannuskonserttiimme ja juuri senioreiden omalla panoksella, vieläpä rohkeasti yksin esiintyen musiikin tukemana, lausuen runoa, jonka seniori itse valinnut. Haluan antaa halukkaille senioreille tilaisuuden esiintyä myös yksin haluamallaan tavalla, jolloin tästä voisi saada aimo annoksen lisää itsetuntoa ja riemuntunnetta siitä, että uskaltaa ja rohkenee. Ehdotus, että runoissa on mukana taustamusiikki, pohjautuu siihen, että en halua kenenkään kokevan kauhun hetkiä yksin esiintyessään. Siksi olen viuluineni taustalla ja tuen esitystä soittamalla taustalla runosäkeiden väliin musiikkia, jonka olemme valinneet yhdessä senioreiden kanssa. Minä voin pelastaa tilanteen, jos jokin menisikin "pieleen". Musiikkipedagogina toimiessani ja orkestereissa vuosikausia soittaneena viulistina otan sen aina huomioon. Täytyy pystyä jatkamaan ja suoriutumaan tukalista ja arvaamattomista tilanteista muina miehinä. Seuraavan viikon tehtävänä oli suunnittelun lisäksi purkaa tietoa kyselykaavakkeista.

6.3 Kolmas musiikkihetki – rentoutta ja rytmiä

Musiikkituokiomme alkoi tutuksi tullessa huoneessa. Eräs vanhempi rouva, joka tuli musiikkituokioon ensimmäistä kertaa, kertoi minulle heti tunnin alussa, että hänen aviomiehensä oli kuollut hiljattain, mutta hän halusi kuitenkin tulla mukaan laulamaan. Toivotin hänet tervetulleeksi. Hän oli ryhmäni yksi iäkkäimmistä osallistujista päästen hyvin mukaan kuvioihimme ja osallistuen kaikkeen hämmästyttävän aktiivisesti.

Olin edellisellä viikolla tutustunut "Musiikkiverson" liikuntamateriaaliin ja ajatellut kokeilla aluksi "Juhannuspolkan" toimivuutta. Tämä olikin toimiva jumppa ja vaati aluksi liikkeiden näyttämistä ilman musiikkia, sitten yhdessä hitaasti tehden. Vanhukset pitivät tästä, tosin yleisilme oli totinen. Ajattelin heti itsekseni, että eloa ja iloa saadaan lisää ottamalla tähän tuolijumppaan vihdot mukaan, senioreiden omaa luovuutta unohtamatta. Vaikka fyysinen harjoittelu olikin kyseessä, halusin riemua ja hymyä jokaisen seniorin kasvoille.

Seuraavaksi lauloimme "Suomen salossa" ja "Saunavihdot". Olin kehittänyt tähän itse vihtaliikuntaa ja idea herätti yleistä hilpeyttä. Harjoittelimme koreografiaa laulun kanssa ja totesimme, että hyvin menee, mutta lisää harjoitusta tarvitaan. Huomasin, että laulutempon on oltava aika hidas, jotta kaikki liikkeet ehdittäisiin tehdä.

Olin saanut edellisellä viikolla sovituksi palvelutalon johtajan kanssa, että saisin pitää vihtatalkoot tiistaina 22.6.2010 juuri ennen seuraavan päivän Juhannuskonserttia. Siispä kerroin senioreille, että tekisimme vihtoja pihalla yhdessä ja ottaisimme ne sitten konserttiin mukaan tehden kehorytmiikkaa vihtojen kanssa kaikki yhdessä laulaen. Kerroin myös ajatuksestani vihtojen läiskyttelyyn tuolijumppassa. Ajatus poiki iloista naurua ja positiivisia kommentteja. Muutamia päänpöörityksiäkin havaitsin.

Eräs vanhempi herra oli tehnyt minulle nuotit laulusta "Päivänsäde ja Menninkäinen". Kysyin häneltä, halusiko hän kenties laulaa sen soolona, mutta siitä hän kieltäytyi. Hän kertoi kuitenkin, että oli yrittänyt laulaa tätä laulua englanniksi. Hän kyseli minulta ovatko nuotit oikealla korkeudella viululla soitettaviksi. Soitin kappaleen hänelle siltä istumalta, ja oli ihanaa havaita mikä tyytyväisyys ja ilo säteili seniorin kasvoilta. Kappale oli yksi hänen lempikappaleistaan ja kysyinkin ryhmältä voisimmeko laulaa sen kaikki yhdessä Juhannuskonsertissa. Yksimielinen päätös oli kyllä. Lupasin sanat ensi kerraksi. Soitin kappaleen läpi uudelleen ja sain pitää käsintehtyn nuotin. Tuntui hyvältä, hyvältä ja hyvältä! Kynnys omaan yrittämiseen oli ylitetty. Kuinka halusinkaan tuulettaa ryhmässä tapahtuneesta edistysaskeleesta, mutta pystyin hillitsemään itseni riemunkiljahduksilta, vaikka suistuinkin hetkeksi raiteiltani. Periodini ei ainakaan ole menossa suuntaan: "Junan ääni kaukaa kuuluu, kun se tulla tuksuttaa. Nyt se saapuu asemalle, hidastaa ja j a r r u t t a a."

Seuraavaksi oli vuorossa Bossanovaa, koska sen rytmikuviota pyydettiin minulta edellisellä kerralla. Annoin kyselijälle monistettuna historiaa ja tietoa Bossanovasta sekä kyselijälle itselleen tärkeän Bossanova-rytmin kitaraa varten. Keskustelimme kaikki rytmistä ja mihin kappaleisiin sitä voitaisiin käyttää. Annoin kaikille rytmisoittimet, jaoin seniorit kahteen ryhmään ja opettelimme kaksi erilaista rytmiä. Molemmat ryhmät soittivat omaa rytmiään. Rytminkäsittely näytti tuottavan vaikeuksia monille. Siksiä keksin sanat eri rytmeille ("Marja soittaa", ja "Marjukka, Marjukka") Rytmit paranivat hieman ja soitin viululla Besoma Muchon taustana soundtrack ja senioreiden rytmit. Se vaati aikamoista akrobatiaa: soitin viulua yrittäen samalla kuulla taustanauhaa, huutelini molemmille ryhmille rytmiä ja yritin aina myös näyttää toisen

ryhmän rytmin jaloillani samalla soittaen. Orkesterityöstä on saanut avuja venymiseen, kuuntelemiseen ja hyvinkin erilaisiin tilanteisiin mukautumiseen, vaikka juuri nyt minusta tuntui senioriryhmää vetäessäni, että rytmi oli karannut "käsistä" ja olimme kaoottisessa tilassa säestäen upeaa kappaletta polyrytmisen epäjärjestyksen kaapatessa lisää valtaa ryhmässämme. Tunsin pohkeissani alkavan maitohappokertymän makua, mutta sinnittelin, ja loppusuoralla kantani kopina tuntui ainoalta korviani miellyttävältä ääneltä. Mutta nautintoa ja musiikin tekemisen iloa en antanut rytmittömyyden, ryhdittömyyden tai tahdittomuuden pilata. Tässä oli löytynyt osa-alue, jota voisin parantaa ja työstää: tässähän opitaan kaikki jotakin uutta! Mikä tärkeintä, tämä kappale oli mieluinen koko ryhmälle ja päätimme ottaa sen esitykseemme Juhannuskonserttiin. Kiitin kaikkia ja lupasin ensi kerraksi uusia lauluja haastattelujen pohjalta. Kuulin lopuksi tutun kysymyksen:

"Mistä kummasta ammennat tuon energian?"

"Kuinka monta harjoitusta meillä vielä onkaan?"

"Vielä neljä tai viisi, kiva! Ennätetään oppia!"

"Laulaa en osaa, mutta rytmit ovat kivoja."

"Sama juttu, ja lisäksi täällä on kiva."

Reflektio tunnista: Seniorit haluavat oppia uutta, ovat valmiita itsekkin keräämään tietoa ja materiaalia sekä ovat opetustilanteessa positiivisia ja kärsivällisiä. On hyvä suunnitella tunti tarkkaan, mutta tarvittaessa on annettava suunnan muuttua vanhusten toivomusten mukaan. Oma herkkyytasoni on valmiusasemissa koko ajan. Voi olla, että tuntuu suunnitelmasta ei ole paljonkaan apua. Juuri siksi minulla oli aina paljon nuottimateriaalia mukana. Minulla oli tunnin jälkeen hiki pinnassa ja kengänkorot puoli senttiä matalammat. Tuttu rupattelutuokio ryhmäni kanssa jatkui hieman pidempään, jonka jälkeen seniorit siirtyivät hiljalleen aulaan, jossa palvelutalon johtajan mukaan käytiin läpi tunnin kulkua iloisissa tunnelmissa heti palvelustalosta poistumiseni jälkeen.

6.4 Neljäs kokoontuminen – videointi voi alkaa

Uusi viikko ja uusi maanantai tarkoittaa minulle musiikkituokiota yhdessä Hanna-kodin senioreiden kanssa. Haastattelun pohjalta tiesin jo enemmän ryhmäni nuoruuden harrastuksista, nykyisistä harrastuksista sekä mielimusiikista. Näiden tietojen pohjalta olin jo viikolla kerännyt materiaalia Juhannuskonsertin pohjaksi. Lisäksi halusin tehdä jotakin sellaista hauskaa ja hyödyllistä, johon yhdistyisi vihtavoimistelu ja klassinen musiikki. Kyselykaavakkeiden perusteella monet senioreista pitivät klassisesta musiikista, oopperasta sekä operetista. Vihtakoreografian taustaksi valitsin Marco Uccellinin "Aria sopra la Bergamasca", joka edusti varhaisbarokin soitinmusiikkia. Tämä olikin tämän konsertin vaativin osa-alue minulle, koska minulla ei ole minkäänlaista tanssillista taustaa nuoruudestani. Ajattelin kuitenkin, että koska Uccellinin musiikki vie mennessään musiikin pyörteisiin kenet tahansa, niin täytyyhän sen väkisin inspiroida minua viulupedagogina johonkin suuntaan, ja koska kädessäni ei ole viulua, on luonnollisin toimintamuoto näin ollen liike. Kun liitin siihen vielä juhannusvihdan (harjoituksissa käytimme vappuviuhkaa), ja kuvittelin sen ihanaa tuoksua, niin tästäpä alkoikin ensimmäinen keksimäni pidempi koreografia senioreille, jotka istuisivat tuoleilla vihdat käsissään. Olin suunnitellut lyhyemmät vihtakoreografiat jo seuraaviin suomalaisiin kansanlauluihin: "Juhannusaatto" ja "Saunavihdat". Myös tuolijumpan

"Juhannuspolskan" loppuosaan otin vihdot kaikille mukaan. Muutenhan liikkeet tähän otin "VirkistysVersion" oppaasta ja lisäilimme vihtomiset mukaan aluksi "sinne tänne" improvisoiden ja periodin jatkuessa tarkasti ja suunnitellun koreografian mukaan vihtojen kanssa venytellen.

Kuuntelin Uccellinin musiikkia kotona yhä uudestaan ja se innosti jopa 5-vuotiaan tyttärenti huimiin tanssillisiin suorituksiin. Olin varma, että musiikki oli juuri sellaista, millä saisin vanhukset innostumaan, kunhan saisin liikkeistä jotain järkevää ja senioreille sopivaa. Halusin tästä numeron, jossa opitaan uutta, tehdään jotakin erilaista, liikutaan, joudutaan käyttämään muistia ja päästään samalla lähelle Juhannuksen tunteita ja tuoksua. Halusin myös, että seniorit käyttäisivät ääntään, koska se on omasta mielestäni todella vapauttavaa. Halusin hullutella ja miksi se ei kävisi myös senioreille? En ikinä päästä mieleeni ajatusta, että "tällainen ei sovi senioreille". Minusta kaikki sopii kaikille, koska lajinahan edustamme yhtenäistä homo sapiensta, eikö vain! Ikääntyessä vauhti hiljenee, mutta se tarkoittaakin minusta juuri sitä, että silloin senioreiden luovuutta on lisättävä. Huumoria ryhmässäni kyllä löytyi!

Ensimmäinen periodini videointi oli alkamassa tänään ja kehorytmiikkakappaleisiin minulla oli mukana vappuhuiskat. Tämä helpottaisi liikkeiden tekoa ja toisi piristystä tälle tunnille. Etsiessäni vappuviuhkoja, minulle sanottiin useammassa liikkeessä, että niitä ei enää löydy, koska vappukin on ohitettu jo aikoja sitten. Sinnikkäästi vain kiertelin ympäri Helsinkiä ja lopulta tarppäsi ja kannoin parisenkymmentä vappuviuhkaa kotiini. Kotiin palatessani vappuviuhkojen kanssa aistin aviomieheni ajattelevan, että vaimoni omituiset ideat johtavat, jos ei häntä itseään, niin ainakin osan perheestä hulluuden rajoille asti. En halua mainita mieheni ajatuksia enää siinä vaiheessa, kun barokkimusiikki taustalla kovaa soiden heiluin ympäri asuntoa huiskutellen vappuviuhkoja ja välillä kiljahtaen: "Juhannus, ihanaa!"

Aloitimme tunnin yhteislauluilla: "Suomen salossa" ja "Heilu keinuni korkealle", jotka kajahtivat iloisesti. Tyttärenti Noora oli lupautunut säestäjäkseni, jotta voisin paremmin ohjata kehorytmiikkaa, soittaa viulua ja laulaa. Huomasin, että tunnille oli tulossa lisää väkeä ja näin ollen tuoleja jouduttiin hakemaan lisää. Tällä tunnilla oli ennätysmäärä senioreita, neljätoista.

Jumppahetkenä oli tuttu Juhannuspolkka ja se sujui jo huomattavasti paremmin kuin edellisillä kerroilla. Kehorytmiikkakappaleemme "Saunavihdot" tarvitsivat harjoitusta, jotta saimme kehorytmit kohdalleen. Harjoittelimme tätä vappuviuhkojen avulla, jotta oikeilla vihdolla kaikki onnistuisivat konsertissamme. Kun otin vappuviuhkat esiin kassistani, virvoitti se heleät naurut ryhmältäni. Olin valinnut erivärisiä: naisille punaiset ja miehille siniset. Vappuviuhkat saivat aimo annoksen lisää energiaa koko ryhmälle ja vielä iloisin mielenkin kaikille. "Saunavihtalaulun" ja kehorytmien kanssa oli menty eteenpäin ja seniorit muistivat ihmeen hyvin liikkeet ja sanat. Seuraava laulu oli "Saunavihdot" ja siinä oli myös mukana vappuviuhkat, tosin vain muutamassa kohdassa. Tämän laulun aikana eräs seniori liikuttui kovasti ja kertoi laulun lopussa, että itku tuli silmään, koska hän oli ajatellut Juhannuksen tunnelmaa ja Juhannusvihtoja. Yritin antaa tunteenpurkaukselle tilaa vain olemalla hiljaa, mutta jatkoin tunnin kulkua silti liian nopeasti.

Seuraavaksi siirryimme Bossanovaan ja sen rytmikuvioihin, joita seniorit soittivat pienillä rytmisoittimilla. Soitin itse viululla kappaleen ja ohjasin samalla kahta ryhmää, joilla molemmilla oli yksinkertainen, mutta erilainen rytmikuvio. Tämä oli erittäin mieluinen kappale ja toimintamuoto senioreille, ja rytmien käsittely oli edistynyt

edellisestä viikosta aimo harppauksen. Osalla senioreista oli fyysisiä vaikeuksia saada pieni helistin koordinoitua oikeaan rytmiin. Eri soittimia kokeilemalla löytyi jokaiselle seniorille kuitenkin rytmisoitin, jota seniorin oli helppo käsitellä.

Seuraavaksi oli vuorossa itseni kehittämisen vihtakoreografian esittely ja harjoittelu varhaisbarokki- musiikkia taustalla käyttäen. Olin yllättänyt, kuinka seniorit jaksoivat ottaa uusia asioita vastaan. Minua muistutettiin laulamattomasta Tirolin käkösestä, ja niinpä teimme yhdessä jo harjoittelimiamme käsiliikkeitä laulun kertosäkeessä ja samanaikaisesti laulaen. Tämän laulun aikana sain täydellisen "burnoutin" ja sanoin senioreille: "Minulla on täydellinen muistikatkos. "Yritin uudelleen ja totesin: "Hetkinen nyt, olen edelleen mustassa aukossa!"

"Lopulta huomaat, että elämä on todellinen meditaatioharjoitus, ja silloin kaikesta ja kaikista elämässäsi tulee opettajiasi ja jokainen hetki ja tilanne on tilaisuus harjoittaa ja nähdä asioiden ilmiänsyitä syvemmälle." (Kabat-Zinn, 87)

Minusta oli mielenkiintoista havaita, että huoneeseen syntyi täysi hiljaisuus ja tunsin syvää myötätuntoa senioreiden taholta. Kukaan ei sanonut mitään vaan hiljainen odotus jatkui. Kolmannella kerralla muistin taas missä ollaan ja minne ollaan menossa ja jatkoimme laulun loppuun. Tunsin hiljaisuuden keskellä, että huoneessa oli voimakas tunne ja ajatus, että tuon tilanteen olemme käyneet useasti läpi itsekin. Heidän hienotunteinen myötäeläminen oli minusta ihmeellistä. Muistamattomuuteni ei häirinnyt heitä ollenkaan. Yleensä pitkäaikainen muistikatkos on kiusallista kaikille. Senioriryhmäläisilläni oli elämää elettyä jo niin paljon, että heillä oli jo aikaa odotteluun, ja minkälaiseen odotteluun? Sellaiseen, jossa hiljaisuus ja elämäkokemus myötäili jo elettyjen kokemusten kanssa ystävällisesti ja kiireettömästi jopa minua tukien. Olin oppipoikana elämäkokemuksen, ystävällisyyden ja viisauden oppitunnilla. Mihinköhän tämä periodi johtaakaan?

"Me ihmiset olemme hyvin läheisessä yhteydessä toisiimme. Kuinka kohtelemme toisiamme, vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme, juuri tällä hetkellä. Ystävällisyys on luonnollinen reaktio tämän jakamamme yhteyden tunnistamiseen. Ja se ystävällisyys on aitoa viisautta." (Kabat-Zinn, 137)

Minulle tapahtui tunnilla toinenkin kömmähdys: olin unohtanut hakea cd-soittimen palvelutalon henkilökunnan kaapista ja huomasin sen vasta pitäessäni tuntia tilanteessa, jossa olisin sitä jo tarvinnut. Pyydetyäni anteeksi senioreilta unohdustani ja sitä, että he joutuisivat nyt odottamaan, vastaukseksi sainkin lausahduksen useammalta seniorilta: "Kuule Marja, meillä on aikaa ja sitä meillä tosiaankin on!" Mietin itsekseni, että koskahan olin kuullut vastaavanlaisen lauseen ja totesin, että tässä hektisessä yhteiskunnassamme tuo lause on jo poistunut käytöstä. Minkälaiseen vuorovaikutussuhteeseen pystyy hektiseen elämään tottunut opiskelija, opettaja, muusikko, perheelliset nuoret ja keski-ikäiset vanhemmat senioreiden kanssa, joille sana "kiire" on merkityksetön, ainakin siinä mielessä kuin me nuoremmat sen koemme. Olenko minä varmasti pitämässäni musiikkituokiassa senioreiden kanssa tietoisesti läsnä koko tunnin ajan vai vain hetkittäin? Tässäpä on pohdittavaa meille kaikille musiikkipedagogeille, erityisesti henkilöille, joiden vastuulla on seniori-ikäisten harrastustoiminta.

Itselleni oli käynyt jo täysin selväksi, miten senioreiden kanssa on parasta toimia. Ensinnäkin on pidettävä mielessä, että tunnin tempoa on turha hidastaa, mutta ohjaajalta vaaditaan nopeutta ja kykyä reagoida ja huomata ryhmänsä suunta ja tila, ja

olla itse valmiina muuttamaan tuntisuunnitelmaa, vaikkei se ohjaajan alkuperäisessä suunnitelmassa olisi ollutkaan. Älä tuijota minuutteja vaan heittäydy ajan vietäväksi. Anna ajan viedä mennessään ja tunnin soljua samalla pitäen kiinni siitä, että tunnilla opitaan uutta, kehitetään muistia, kuunnellaan, kehitellään uusia toimintamalleja yhdessä senioreiden kanssa ja aktivoidaan lihastoimintaa. Opeta senioreille myös aina jotakin uutta: lattarirytmisiä, runoja, melodioita. Vain taivas on rajana. Positiivinen dialoginen vuorovaikutussuhde on tärkeää ja sinun oma panoksesi luo heti alkuminuuteista tunnelman tunnille. Ole läsnä ja heittäydy mukaan tunnin vietäväksi.

"Kun olet suihkussa, tarkista, oletko suihkussa. Saatat nimittäin olla jo töissä palaverissa. Tai ehkä koko tapaaminen on suihkussa kanssasi." (Kabat-Zinn, 101)

Seuraavaksi harjoittelimme "Suutarin emännän laulun", joka toteutettiin niin, että seniorit lauloivat ja minä tein kehorytmiikkakuvion ensin malliksi. Teimme kehorytmiikkaa kaikki yhdessä (kädet-rinta-rinta) sekä (kädet-rinta-rinta-vatsa-vatsa) Saimme yleisöksi vielä muutaman hoitajankin. Totesin, että kehorytmiikka tuottaa monelle motorisia vaikeuksia, joten kysyin ääneen, jospa ensi tunnilla tekisimme tästä helpomman version. Ideani sai kannatusta.

Ryhmässäni oli myös kaksi senioria, jotka omien sanojensa mukaan eivät olleet musikaalisia eivätkä osanneet laulaa. He pitivät kuitenkin paljon musiikista ja kokivat, että pitämäni musiikkituokiot olivat hauskoja ja hyödyllisiä ja siksi halusivat olla mukana. Sanoin toki aina, että kaikkihan ovat jollakin tapaa musikaalisia ja korostin, että täällä voivat kaikki olla joka tapauksessa mukana. Muiden laulaessa annoin näille kahdelle "laulamattomalle" rytmisoittimet, joka tuntuivatkin innostavan heitä musiikin luomisessa. Lopussa käytimme aikaa runojen esittämiseen ja mietimme sopivaa musiikkia runojen taustalle. Olin suunnitellut tunnin kulun niin, että se sisälsi varmasti jokaiselle jotakin, ottaen huomioon myös laulamattomat seniorit.

Reflektio tunnista: Koska tuntini videoitiin, huomasin jälkepäin sitä katsellessani, että pidin tunnilla aikamoista vauhtia yllä. Toisaalta olen sitä mieltä, että vanhukset kyllä äkkiä antavat myös palautetta ja pyytävät ohjaajaa toimimaan erilailla. Huomioin myös, että ajatukseni ja tekemiseni eivät aina olleet oikeissa suhteissa ja tietoinen läsnäolon karkaili tunnin kuluessa monen monta kertaa. Ryhmäni oli kuitenkin aina valmis kokeilemaan uutta ja erityisesti uuden koreografiani opettaminen senioreille näytti onnistuvan heiltä ihmeen hienosti ja he tulivat upeasti mukaan vähän erilaisen numeron koostamiseenkin. Mielestäni uuden opetteleminen vapauttaa, etenkin jos toimintatapa siinä ei ole sidottu mihinkään vanhoihin malleihin eikä tiettyihin tyyliin. Huomioin tunnilla, kuinka vanhempi herra ryhmässä kertoi soittamastani Guantamerasta, että nimi tarkoittaa pientä tyttöä. Senioreilla on tietoa, taitoa ja varmasti myös kykyä oppia uutta. Koska välillä kuulin nauruakin, olin mielestäni onnistunut tehtävässäni suhteellisen hyvin tänään. Tunnin loputtua alkoi taas kommenttivyöry. Minusta se oli ihanaa. Oli kehittynyt itsestään toimintamalli, joka toistui jokaisen pidetyn musiikkituokion jälkeen: palautteen antaminen ohjaajalle.

"Mistähän ammennat tuon energian?"

"Tämähän oli taidetta!" (vihtatanssin jälkeen)

"Kyllä huomaa, että rakastat musiikkia joka solullasi!"

"Olet mahtava näyttelijä!"

Erityisesti tämä viimeinen kommentti sai minut miettelääksi. Ajatukseni tämän projektin suhteen oli kohentaa senioreiden itsetuntoa, mutta minusta alkoikin nyt tuntua, että oma itsetuntoni oli jatkuvassa noususuhdanteessa ylällimoihin. Kyllä, se tuntui ihanalta. Ajattelin tarvitsevani lisää aikaa, tarkennettuna aikalisän, koska pilvet tuntuivat lähestyvän, vaikka samalla taivas kimmelsi enemmän kuin koskaan. Mutta projektini palautti minut nopeasti maan pinnalle todetakseni, että tässä on paloja mukavasti, mutta mikään paloista ei ole vielä omalla paikallaan. Ytimekkäästi Helismaata mukaillen fiilikseni oli juuri seuraavanlainen:

"Kaikki on niin ihanasti rempallaan!" (R.Helismaa)

6.5 Viides yhteinen musiikkituokio – vihtakoreografian hiontaa

Tuntini alkoi laulun merkeissä. Tutut kansanlaulut kuulostivat jo hyviltä ja olin myös kirjoittanut kaikkien laulujen sanat isoilla kirjaimilla ja printannut ne. Päätimme senioreiden kanssa yhdessä laulujen järjestyksestä ja niittasimme kaikkien monisteet konserttijärjestykseen. Koska "Suutarin emännän kehtolaulun" kehorytmiikka osoittautui viime kerralla liian vaikeaksi oppia osalle ryhmää, päätimme yhdessä, että se kuitenkin lauletaan ja minä tekisin siihen kehorytmiikkaliikkeet yksin ja itselleni vaikeimmalla versiolla. Tätä harjoittelimme useamman kerran. Minulla oli siis kehorytmiikkasoolo ja ihana kuorosäestys siinä takana taustalla pianosäestyksen kera. Kumma kyllä tässä kappaleessa näytti olevan potkua ja se kajahti ryhmästäni ilolla ja antaumuksella. Kappaleen lopussa kuului aina iloista naurua, koska minä siinä jouduin kovasti töitä tekemään, ja kädetkin olivat välillä solmussa, jaloista nyt puhumattakaan.

Kävimme läpi konserttiohjelmaamme. Kyselyjen tuloksina olin päättänyt lisätä pianosoolon ja pikkulapsen runo- ja lauluesityksen konserttiimme. Lisäksi olin jo valinnut viulu-piano kappaleet, joita vanhukset olivat kovasti toivoneet. Olin myös suunnitellut yllätysnumeron, josta en kuitenkaan kertonut tässä vaiheessa. Monet kyselivät tulevasta konsertistamme, ja yhteisesti päätimme viettää kivan konserttihenkin. Totesin, että jännittää ei kannata, sillä meillähän on tarkoituksena yhdessä musisoiden nauttia Juhannuksen tulosta ja tunnelmasta. Vanhukset vaikuttivat innokkailta ja odottivat kovasti jo ensi maanantain viimeistä harjoitusta.

Kävimme läpi kansanlaulut ja kaikki ne laulut, joissa tarvittiin vihtaa ja kehorytmiikkaa. Runot käytiin läpi ja yksi uusi runokin ilmestyi kuvioihimme: hääruno, jonka yksi ryhmämme jäsenistä oli itse aikoinaan kirjoittanut oman oppilaansa hääjuhlaan. Lupasin miettiä taustamusiikiksi vaihtoehtoja maanantaiksi ja runon kirjoittaja itse voisi valita mieleisensä ja minä soittaisin sen taustalla konsertissa. Muut runot kävimme läpi jo valitun musiikin kanssa. Vaikka runonlausujia konserttiin oli vain kaksi, oli runoja kuitenkin neljä. Taustamusiikkiin olivat runonlausijat tyytyväisiä ja harjoittelimme niitä useamman kerran läpi, Noora pianotaustoja soittaen ja minä viululla herkistellen ja runonlausujalle paljon vapautta ja tilaa antaen. Olihan tässä kyseessä "sooloesitys" ja halusin kannustaa ja tukea molempia rohkeita "heittäytyjiä". Kaikki ryhmän jäsenet kuuntelivat runoharjoituksen ja antoivat positiivista palautetta.

Lopuksi kerroin, että nyt meidän modernein teos on käytävä läpi. Kerroin helpottaneeni liikkeitä, johon oltiin tyytyväisiä. Uccellinin kappale sinänsä innosti ryhmää ja pidin sen lyhentämättömänä. Olin mielestäni onnistunut saamaan kappaleen koreografian mukavammaksi, rennommaksi ja helpommaksi liikkeiden avulla toteuttaa. Teimme

läpimenon kaksi kertaa vappuviuhkat viuhuen ja äänillä joitakin kohtia improvisoiden. Hymyä riitti, joten musiikkihetki oli kiva lopettaa tähän.

Koska olin edellisen yön viettänyt vappuviuhkan kanssa liikkeitä muuttaen ja tahteja laskeskellen, en voinut olla huomaamatta mieheni silmissä paistavaa epäuskoa ja sääliä, kun hän näki minut kahden kieppeillä aamuyöllä vielä istumassa tuolilla ja heiluttelemassa vappuviuhkaa laulaen ja kuiskaten eri suuntiin: "Juhannus, Juhannus!" Mieheni ilme kertoi kaiken: "Mihin tilaan tämä opinnäytetyö vaimoni syökseekään!" Toden sanoakseni, päivä ennen konserttia koko perheeni hoilasi jo Uccellinin tahdissa: "Juhannus nyt meillä on!"

Reflektio tunnista: Tunnilla oli rauhallinen ja odottava ilmapiiri. Ryhmäni kanssa oli helppo keskustella, neuvotella ja tehdä päätöksiä. Olin tänään rauhallisempi kuin yleensä ja tunti kesti 20 minuutti pidempään. Tosin tälle tunnille mahtui myös monia kysymyksiä konsertista sekä "Vihtafestivaalista", joka oli tarkoitus pitää konserttia edeltävänä päivänä. "Vihtafestivaaleilla" valmistaisimme jokaiselle oman soittimen koivun oksista. Tämä omatekemä vihta oli tarkoitus ottaa konserttiin mukaan. "Soiva vihta", oli kaikille senioreille uusi ja mielenkiintoa herättävä ajatus. Mukavaa ilmapiiriä lisäsi tänään se, että eräs ryhmäni jäsenistä oli tuonut valkoisen juhannusruusun pianon päälle. Ah, mikä tuoksu! Nuuskimme juhannusruusuja kaikki vuorotellen. Periodin ohjaajana huomioin, että ryhmäni jäsenten ja minun välinen suhde oli periodin aikana kuin itsestään lähentynyt. Tehdään mitä voidaan, jutellaan, keskustellaan ja nauretaan. Voisinko sanoa, että vallitsee molemminpuolinen ymmärrys, vuorovaikutteinen musiikkihetki. Tunti loppui tuttuun tapaan kommentteihin ja kyselyihin ensi viikosta. Mukava ja innostunut ilmapiiri oli havaittavissa ryhmäni osallistujien joukossa, konsertin odotustunnelmaa tuntui olevan monella seniorilla jo ilmassa.

"Aito löytöretki ei ole uusien maisemien etsimistä, vaan katsomista avoimin silmin"
(Kabat-Zinn, 131)

6.6 Kuudes harjoituksemme – Juhannuskonsertin läpimeno

Kuudes tapaaminen alkoi tuttuun tapaan saliin kerääntymisellä. Olin jo etukäteen hakenut cd-soittimen ja vappuviuhkat. Viulu oli viritetty, helistimet ja kilistimet pöydällä ja Noora pianon takana. Kaikki oli siis valmista kenraaliharjoituksellemme. Ohjelmajärjestys oli nyt jo valmiina ja päätimme toimia ohjelmajärjestyksen mukaisesti. Emme kuitenkaan soittaneet Nooran ja itseni sooloesityksiä, koska aikaa oli varattava Uccellinin koreografioihin. Kerroin kuitenkin, mitä minun ja Nooran oli tarkoitus soittaa. Kehorytmiikka ja tuolijumppa vappuviuhkoin olivat jo kaikille tuttuja ja sujuivat. Juhannuslaulut kävimme myös läpi vappuviuhkoja käyttäen. Yhteislaulut ja runot sujuivat mallikkaasti. Häärärunon päätimme lausua ilman musiikkia. Lauloimme myös suvivirren ja päätimme ottaa yhden tai kaksi säkeistöä aivan konsertin loppuun, tilanteesta riippuen. Rytmisoittimin säestetty "Besame mucho" sujui ryhdikkäästi ja ryhmäni totesi, että tähän sujui upeasti. Muistelimme ensimmäistä yritystämme ja vertasimme tämänpäiväiseen. Tämä aiheuttikin vilkkaan keskustelun ja oikeastaan kehityskeskustelun. Lopuksi jatkoimme Uccellinin barokkiaarialla. Olin tehnyt taas muutoksia muutamana yön pitkinä tunteina ja teos oli entisestään yksinkertaistunut. Kaikki olivat tyytyväisiä, koska lähes 4 minuutin esitys vaatii ikäihmisiltä jo monta suvantopaikkaa. Siksi olin kehitellyt lisää ääni-improvisaatiota ja vähentänyt venytyksiä

ja vihtomista. Tunnin loputtua kävimme vielä keskustelua tulevasta konsertista ja huomisen päivän ”Vihtafestivaalista”.

Reflektio tunnista: Odotusta ilmassa kaikilla. Ehkäpä liian kiivastempoinen tunti, mutta kukaan ei valittanut. Yleinen innostus oli havaittavissa ja vihtojen teosta kyseltiin paljon. Huomioitavaa oli motivoitunut ote asioiden tekoon. Huomasin ilokseni, että opettamiani asioita oli opittu periodin aikana ja lisäsi ryhmän intoa ja halua esiintyä. Runon esittäjät olivat kerrassaan upeita ja uskalsivat heittäytyä runon ja musiikin vietäviksi. Ihmettelin itsekkin, kuinka paljon olimme saaneet aikaan periodin aikana. Ikä-ihmiset oppivat, haluavat oppia ja mikä tärkeintä, haluavat myös esiintyä itse. Kuitenkin mielessäni kävi ajatus, että periodini on ajallisesti kuitenkin liian lyhyt. Etenkin kehorytmiikka olisi vaatinut paljon enemmän aikaa, jotta sitä olisi voitu käyttää konsertissa monipuolisesti.

6.7 Vihta-festivaali – muistoja ja tarinoita

Olin aika alussa kysynyt palvelutalon johtajalta mahdollisuutta saada koivuja palvelutaloon. Paras mahdollinen hetki tähän olisi päivä ennen konserttia, koska näin tehdyt vihdat säilyisivät seuraavan päivän konserttiin. Ihmeekseni pyyntöni suostuttiin ja heillä oli ennenkin ollut ohjelmassa vihtojen tekoa, joten ajatukseni sai heti hyväksynnän. Sitä ei ihmetelty ollenkaan: koivuja vain ovista ja ikkunoista sisään. Mahtavaa, mietin itsekseni.

Olin paikalla hyvissä ajoin ja tutussa luokassa olikin jo kasa koivunoksia. Jokainen ryhmästä sai tehtyä itselleen oman vihdan ja pidimme vihtojen koon aika pieninä, jotta jokainen jaksaisi sitä heilutella seuraavan päivän konsertissa. Lopulta luokassa oli enemmän tekijöitä kuin ryhmässäni yleensä. Muitakin palvelutalon asukkaita kiinnosti vihtojen teko. Opin tässä itsekkin vihdan teon, ja etenkin sen, kuinka se oikeaoppisesti sidotaan. Keskustelu velloi laidasta laitaan Prinsessa Victorian häistä päivän politiikkaan. Kuulin myös tässä vaiheessa, että saisimme uuden herrasmiehen ryhmäämme huomenna. Vahvistusta siis suoraan konserttiin, mikäs siinä! Kun vihdat olivat valmiit ja omilla nimimerkeillä varustetut, pyysin kaikkia vielä rinkiin ja keskustelimme kuinka Juhannusta yleensä oli vietetty kunkin kotona ja lapsuudessa. Tässä vaiheessa monilla senioreilla oli vihta sylissään, niitä nuuskittiin, ihailtiin ja hämmästeltiin. Eräs ryhmäläisistäni oli syntynyt saunassa ja saimme kuulla mielenkiintoisia tarinoita hänen lapsuudestaan ja Juhannuksen viettotavoistaan. Keskustelimme niin Juhannusruusuista kuin Juhannustansseista. Tämä saikin aikaan oikein kuumen keskustelutuokion, ja jotta jokainen ei puhuisi yhtä aikaa, annoin puheenvuoroja sen minkä ennätin. Kuulin, kuinka tansseihin mentiin salaa sota-aikana ja myös sen, millaisia Juhannustanssit olivat olleet sodan jälkeen. Juhannusaaton lipunnosto, sauna ja kokon sytyttäminen kerrottiin monella eri tavalla eikä sananlaskujakaan unohdettu, Juhannusruuista nyt puhumattakaan. Vaikka Lappilainen juustosoppa oli minulle täysin vieras Juhannusruoka, niin ymmärsin kertojan muistelemisesta, että sen valmistamista ei kannattanut kiireessä aloittaa, koskapa keiton valmistus kesti useita päiviä. Mielenkiintoinen hetki, jonka aikana historia ja vuosikymmenet vilistivät edessäni. Yhteenkuuluvaisuuden tunne ja välitön, rento tunnelma oli selvästi havaittavissa Senioreiden muistellessa menneitä Juhannuksia. Seuraavan päivän Juhannuskonserttiakin pohdittiin vihtojentekotuokion lopulla. Hohenthal-Antin toteaa muistelun olevan tärkeä senioreiden identiteetin kannalta, ovathan juuremme ja eletty elämämme oman minämme rakennuspalikoita.

Muisteleminen rohkaisee myös senioreita vuorovaikutussuhteeseen. (Hohenthal-Antin 2002, 101)

Reflektio: Tässä vuorovaikutteinen opetustilanne kerta kaikkiaan: minä, ryhmän vetäjä opin, kuuntelin ja nautin. Huomioin, että ryhmäni aivan hiljaisimmatkin seniorit intoutuivat kertomaan muistoja omista lapsuuden- ja menneiden aikojen juhannuksista. Huomioin, että myös seniori, joka ei koskaan tullut takaisin ryhmään ensimmäisen pitämäni musiikkituokion jälkeen, oli nyt seurassamme tekemässä vihtoja. Hän osallistui myös keskusteluihimme sekä rikastutti meitä omilla nuoruusmuistoillaan. Kuulin monia tarinoita, monia kohtaloita, monia iloja ja monia suruja. Sain kuulla monia herkkiä ja muistorikkaita tuokioita, ja olin keskellä senioreiden syvästi elettyä elämää. Ihmettelin itsekseni, ettei senioreista yksikään liikuttunut kyyneliin menneitä muistellessaan, olihan kertomuksissa paljon haikeutta ja surua. Tunnin tarkoitus oli saunavihtojen teko, ja niitä tehdessään seniorit itse ottivat suunnan kohti muistelua, aivan luonnollisesti. Olin kuuntelijana ja oppijana hetkessä, jossa tunteiden kirjo ja muistojen rikkaus pitivät minut tiukasti hiljaa tuolillani.

Itse jouduin muuttamaan käsityksiäni muistelusta todetakseni sen tuoman historiankin jo olevan arvokasta kenelle tahansa kuulijalle. Edelleen olin kuitenkin sitä mieltä, että tapa, jossa ohjaaja aloittaa muistelun, keksii aiheen sen ja määrittelee rajat, on vastenmielinen. Senioreille on annettava valta päättää mitä he haluavat tehdä, kuinka kauan ja jopa kenen kanssa. Tätä merkitsee heille omanarvon tunnustamista, itsemääräämisoikeutta ja kunnioitusta.

”Huomaavainen dialogi on kutsu kuunnella, ja kuunteleminen kasvattaa kykyämme tietää ja ymmärtää.” (Kabat-Zinn, 128)

6.8 Juhannuskonserttimme – vauhtia ja vaarallisia tilanteita

Herättyäni aamulla, tuli ensimmäiseksi mieleeni kuinka hullu olinkaan ryhtyessäni tähän projektiin. Mitä ihmettä olin oikein tekemässä. Vatsaani kouraisi, mutta toisaalta: tätähän olin halunnut ja kohokohtahan oli juuri edessäni. Huitelin vielä kotona viimeisen kerran vappuviuhkalla, vetäisin Uccellinin koreografian läpi ja totesin, että ihanaa saada jokaiselle tuoksuvat ja suhisevat vihdat. Se antaa potkua ja tunnelmaa koko konsertille. Kohti Palvelutaloa siis Noora ja 5-vuotias lapsiesiintyjä Olivia mukaan.

Palvelutalon juhlahuone oli koristeltu ja järjestin tuolit, cd-soittimet jatkojohtoineen, nuotit, telineen, instrumentit ja videointilaitteet paikalleen sekä siirsimme pianon uuteen paikkaan. Pianon siirtäminen oli aikaa vievää ja raskain osa valmisteluja. Valitettavasti juhlasaliin oli mahdotonta saada ryhmäni tuolit puolikaareen niin, että jokainen olisi näkynyt videossa. Lisäksi salissa oli pilareita juuri ”väärissä” kohdissa. Tämä oli kuitenkin paikka, joka minulle oli annettu konsertin toteutusta varten ja siihen oli sopeuduttava, vaikka osa ryhmästäni jäi videolta pimementoon. Yleisölle kaikki näkyivät hienosti ja tätä pidinkin tärkeimpänä. Juoksin hakemaan vihdat ja jaoin jokaiselle omansa. Onneksi olimme muistaneet nimetä jokaisen vihdan tehdessämme niitä edellisenä päivänä. Olin onneksi osannut varata näihin alkujärjestelyihin tarpeeksi aikaa.

Yleisöäkin alkoi saapua paikalle: palvelutalon muita asukkaita ja ryhmäni omaisia. Lisäksi kaksi uutta senioria pyrki esiintymisryhmääni ja annoin tietenkin luvan,

vaikkeivät he harjoituksissa olleenkaan käyneet. Olin varannut ison nipun laulujen sanoja yleisölle ja tarkistin, että jokainen myös sellaisen halutessaan sai. Järjestin vielä maljakkoihin ruusut, joita olin varannut konsertin lopuksi jokaiselle ryhmääni osallistuvalla. Mikä ihana tuoksu huoneessa leijuikaan: ruusujen huumaa ja vihtojen metsäistä taikaa. Juhannuskonsertti oli valmiina alkamaan. Vielä oli 15 minuuttia aikaa hengähtää ja silloin pahin tapahtui: videokuvaajani kertoi, että kamera ilmoittaa, että kuvausaikaa on vain 4 minuuttia jäljellä, vaikka näin ei pitäisi olla. Ihmettelimme sitä muutaman minuutin ja totesimme, että on mentävä äkkiä ostamaan uusi muistikortti videokameraan. Kuvaajani lähti ja minä totesin, että konsertti myöhästyy ainakin 15 minuuttia. Päässäni oli muutenkin jo kiireistä, joten yksinkertaisesti kello 13.05 minä aloitin konsertin kertomalla totuuden: videokuvaajani on kohta palaamassa uuden muistikortin kanssa. Päätin kertoa mietteitäni projektistani ja kuinka olemme edistyneet monissa asioissa. Kerroin ryhmästäni ja kommelluksista, mitä tapahtui kun harjoittelimme vihtakoreografioita. Kerroin myös, että koska sanat lauluihin ovat myös jokaisella, niin toivonkin, että jokainen voi halutessaan osallistua yhteislauluihimme. Tärkeimpänä asia pidän, että meillä ja yleisöllämme tulisi olemaan mukava yhdessäolon hetki laulaen ja osallistuen, kukin voimavarojensa mukaan. Osin suunniteltu ja osin improvisoitu puheeni päättyi sanoihin: "Tervetuloa siis keskikesän juhlaan, Juhannuksen tunnelmiin, musiikin ja laulujen siivittämänä!" Videokuvaajani ei ollut vielä tullut.

"Ole luottavainen. Eivätkö lehdet varise maahan juuri näin?" (Kabat-Zinn, 107)

Tein päätöksen aloittaa konsertin. Aluksi, ja ryhmän toiveiden mukaisesti konsertti alkoi 5-vuotiaan Olivian runojen lausunnalla. Olimme harjoitelleet K.Kunnaksen humoristisen ja lyhyen runon "Beibi Bee" sekä Juhannuksen teemoihin hiukan sovitettua I.Hellenin "Illoinen Tyttö." Koskapa yleisö oli nyt edessä (varsinainen yleisö) ja toinen yleisö(ryhmäni) takaa, Olivia ei osannut päättää kumpaan suuntaan hänen pitäisi niitata. Ehdotin, että molempiin suuntiin. Sen tehtyään Olivia ei osannut päättää kumpaan suuntaan hän lausuisi runon, ja aikansa mietittyään hän päätti kävellä takaisin paikallensa runoja lausumatta. Todella mahtavaa, ajattelin. Voisiko tämä konsertti vielä paremmin alkaa? Ääneen totesin vain rauhallisesti, että konsertin aloittaakin Noora, joka esittää J.Bachin Englantilaisesta sarjasta Preludi-osan. Minulla oli viisi minuuttia aikaa ajatella, pulssini löi kuin maratonjuoksijalla ja mietin kiivaasti seuraavaa konserttimahdollisuutta opinnäytetyöni kuvaukseen. Mutta mitä näinkään: videokuvaajani astui saliin ja viritti nopeasti kameransa paikoilleen. Ihanaa, konsertti voi jatkua ja opinnäytetyöni on pelastettu, ainakin videonnin suhteen. Video pyörähti heti käyntiin ja unohdin, että lupasin olla Nooralle lehdenkääntäjänä. En muistanut kääntää nuotin sivuja kertaakaan koko kappaleen aikana, vaikka sivujen kääntöjä oli monia, ja musiikki kangerteli juuri niissä kohdissa. Sen sijaan mietin seuraavaa siirtoani, joka voisi toivottavasti mennä jo ohjelman mukaisesti. Ryhmäni vuoro oli tullut aloittaa osuutensa J.Ennalan säveltämällä "Suomen salossa." Aloitin sen soittamalla alkusoiton pianon kanssa.

Reflektio: Alkusoitto ei ollut aivan paras mahdollinen ja viuluakaan en ennättänyt ja muistanut virittää. Ryhmäni lauloi olosuhteisiin nähden hyvin, mutta huomasin pientä alkukankeutta, ehkäpä alkujännitystä ryhmässäni sekä pianistissa. Omassa soitossanikin oli parantamisen varaa. Mutta aloitus kuitenkin, ja sainhan konsertin alkamaan, vaikka mielessäni käväisi ajatus, että olikohan kuvaajallani enää ajokorttia ollenkaan. Kokemukseni stressistä oli voimakas, vaikka yritin vain parhaani mukaan sopeutua muuttuneisiin olosuhteisiin.

"Olosuhteiden muuttuminen voi kuumentaa tai viilentää asioita emotionaalisesti, kognitiivisesti, somaattisesti ja henkisesti!" (Kabat-Zinn, 106)

Kävin kiuhumispisteessä joka saralla, ja vain videokuvaajani palaaminen saliin sai ruumiinlämpöni laskemaan, ajatukseni toimimaan ja muistini palaamaan.

Seuraavana oli vuorossa 93-vuotiaan ryhmäläiseni esittämä runo, jonka hän oli itse valinnut. (U.Kailas: "Keskikesällä")

Reflektio: En voinut olla huomioimatta kuinka iloisesti ja itsevarmasti tämä seniori esiintyi. Periodini alkuaikoina seniori ei ollut alkuunkaan varma, uskaltaisiko astua yksin lavalle. Huomasin esityksessä todellista esiintymisen riemua ja pelko oli poissa. Olin lähellä koko ajan, etenkin kun hän mainitsi silmälasiansa jääneen huoneeseensa. Iloa ja itsevarmuutta. Kyllä vain.

Seuraavaksi oli pieni tunnelmapala viululla ja pianolla. (O.Merikanto: "Miss soutaen tuulessa")

Reflektio: Kappale sopi hyvin tunnelmaan ja antoi pienen tauon senioreille. Olipa heillä mahdollisuus myös musiikin nauttimiseen, sitä halutessaan.

Juhannuspolkkaan ja jumppaamaan siirtyminen onnistui ja se oli hyvä juuri ohjelman alkuvaiheessa.

Reflektio: Kaikki yrittivät ja olivat oppineet liikkeet, vaikka välillä oli pieniä koordinaatiovaikeuksia vihtojen vaihdoissa kädestä toiseen, etenkin ryhmän uudet, vain konserttiin tulleet jäsenet olivat hiukan omissa koreografioissaan. Kaikki oli kuitenkin sallittua ja lopun huutokin kajahti hyvin, tosin parempiakin huudahduksia olen harjoituksissa kuullut. Vihdat toimivat kuitenkin hyvin yläraajojen liikkeissä ja toivat ihanaa tuoksua kuumaan saliin. Huomioitavaa on, kuinka nopeasti sain cd-soittimen päälle, nappasin vihdan pianon päältä ja tein aikamoisen syöksyn tuolille, joka liukui lattiaa pitkin reilusti oikealle. Sain oikean jalkani kuitenkin reaaliajassa ylös ja rytmissä se lähti heilumaan, vaikka tuoli ei ollut vielä pysähtynytäkään. Vauhtia ja vaarallisia tilanteita taas.

Sveitsiläiseen kansanlauluun "Tirolin käkönen" olimme harjoitelleet raditionaalisen kehorytmiikan ja kun muistelen kuinka vaikeaa se oli kaikille senioreille periodin alkuaikoina, niin olin tyytyväinen toteutukseemme. Lisäksi ryhmästäimme löytyi käki, joka ihanasti kajautti käen kukkumista säkeistöjen välillä, eikä lopussakaan malttanut lopettaa, ennen kuin olin antanut yleisölle kommentin käkösen mainiosta osasuorituksesta. Huumoria siis ilmestyi jo mukaan yleisönkin iloksi.

Reflektio: Jokaisen koordinaatiokyky oli lisääntynyt ja kehittynyt. Tämä pieni ja toistuva kehorytminen taputtelu vaati hyvinkin paljon harjoittelua. Lisäksi käkeä matkineen seniorin esiintymishalu oli ihailtavaa, samoin hänen uskallus huumoriin.

Seuraavaksi oli jälleen esiintymisvuorossa 92-vuotias seniori. Hän oli valinnut runokseen P.Franckiin " Sharmikas käsilaukku". Mikä rohkeus ja into vaikka niitä lukulaseja ei mukana edellenkään ollut. Mikä niaus, mikä charmi!

Reflektio: Voinko sanoa muuta kuin että tässä esityksessä oli kaikki kohdallaan: huumori, hyvä esiintymistaito, into ja tulkinta. Hienoa 92-vuotiaalta. Musiikki ja runo nivoutuivat sopusointuisesti yhteen ilman liiallisia taukoja tai epävarmuutta. Huumoria ja ironiaakin. Kerrassaan positiivinen esitys.

R.Helismaan "Päivänsäde ja Menninkäinen" oli ryhmässäni olevan seniorin toivekappaleita ja hän oli jo toisella tunnilla tehnyt nuotinnoksen siitä viululleni. Ryhmä tuntui pitävän kappaleesta kaiken kaikkiaan.

Reflektio: Pientä haparointia taukojen jälkeen, mutta kappale pysyi kasassa. Rytmin käsittelyssä olisi ollut parantamisen varaa, mutta on otettava huomioon myös kaksi uutta senioria, jotka tulivat suoraan konserttiin ja usein tulivat liian aikaisin tauoiltaan sisään. Oli varmasti mukavaa nuotinnoksen tehneelle seniorille, että keskustelu solji aivan vain sattumalta hänen kirjoittamaansa nuottiin kyseisestä kappaleesta.

Käsinkirjoitettu nuotti on muuten minulla edelleen muistona.

G.Malmstenin "Heilini sinisissä silmissä" alkoi tuttuun tapaan viulu-piano alkusoitolla. Joku senioreista intoutui taputtamaankin.

Reflektio: Tempo oli ehkä vähän liian nopea, mutta hyvin seniorit sen lauloivat. Liikkuminen ryhmän edessä saa aikaan pientä energian lisääntymistä. Opettelimme aksentteja tahtien alkuun, ja ne tulivat hyvin ulos. Ihanaa on havaita, että ryhmälläni on intoa laulaa ja voimia keskittyä, helteisestä päivästä huolimatta.

C Valazoues: Besame Mucho. Tässäpä oli kappale, jonka periodin alussa aloitimme kaaoksen vallitessa. Ryhmän jäsenet muistavat konsertissa hienosti omat rytminsä ja eräs seniori soittaa yksin tamburiinilla omaa kuviotaan, jota myös uskaltaa improvisoida. Pientä hajontaa tapahtui rytmin käsittelyssä ja parempaankin ryhmä olisi pystynyt. Olisin voinut huomioida enemmän "Marjukka-rytmiläisiä." Tämä oli kuitenkin mieleinen kappale senioreille ja se hän oli tärkeintä. Viuluani en ollut vielä tässäkään vaiheessa virittänyt ja tässä kyllä itseäni ylävireisyys vaivaa. Oma soittoni ei kuitenkaan ole tässä pääasiassa ja konsertissa siirtyminen kappaleesta toiseen on jo niin ajatuksia vievää, että viritys nyt ei vain ensimmäisenä pyörinyt mielessäni.

P.Nasevan "Juhannustanssit" oli kappale, joka oli tarkoitettu laulusolistille, mutta koskapa hän ei voinut laulaa pitkittyneen flunssansa takia, niin päätin soittaa sen pianistin kanssa.

Reflektio: Tulos olisi ollut parempi, jos olisimme ennättäneet harjoitella kappaleen pianistin kanssa etukäteen paremmin. Sairastumiset ovat kuitenkin yllättäviä ja on tehtävä nopeita päätöksiä. "Ota tai jätä." Tässä tapauksessa "jätä" olisi ollut se parempi vaihtoehto.

Seuraavaksi singahti ilmoille suomalainen kansanlaulu "Juhannusaatto". Vihdat taas käyttöön. venyttelyn ja vihdan soittelun merkeissä.

Reflektio: kevyttä venyttelyä vihtojen kanssa. Laulun sanat olimme opetelleet ulkoa, mutta osa luki sanoja silti paperista. (minä myös) Yhteislauluna onnistunut ja vihdan kanssa puuhastelu sujui leppoisasti. Venyttely ei ollut liian rankkaa.

Lisää suomalaisia kansanlauluja. "Saunavihdat", johon olin kehitellyt jälleen vihtakoreografian. Olimme opetelleet tämän kappaleen sanat ulkoa ja vihtojen huiskuttelu sujui hyvin. Vaativa kappale: muistamista sekä liikkeiden että sanojen suhteen. Osa senioreista onnistui hyvin molempien osa-alueiden kanssa.

S.Valkolan-Laineen "Kissanpoikien saunamatkan" jätin suosiolla väliin. Se oli tarkoitettu Olivian laulettavaksi pianon ja viulun säestyksellä. Koska Olivia ei varmaankaan ollut osannut tämän konsertin kuluessa ratkaista mihin suuntaan esiintyisi, katsoin parhaimmaksi jättää koko laulun suosiolla pois ohjelmasta.

Reflektio: Kannattaa käydä lasten kanssa läpi yleisön suunnat ja mihin ilmansuuntaan olisi parempi kääntyä esiintymään. Lisäksi ei kannata unohtaa palkintojärjestelmää,

jonka suhteen voi olla ylitsevuotavainen. Riski kannattaa ottaa, koska jos lapsi kieltäytyy esiintymästä, voi kaiken varaaman palkintosuklaan syödä ihan itse. Muista neuvoa myös varauloskäytävä ja toivo hartaasti, ettet itse joudu turvautumaan siihen.

Vuorossa oli Eteläpohjalainen kansanlaulu "Suutarin emännän kehtolaulu". Olimme päättäneet laulaa sen vain muutamia liikkeitä tehden. Lopuksi teimme ylimääräisen "lallatus-säkeen", jonka aikana tein yksin kehorytmiikkaa.

Reflektio. Tämä laulu sai aina iloisen tunnelman ryhmääni, niin mielestäni nytkin. Pieni ja vaatimaton koreografia toimi minusta tyydyttävästi, tosin se olisi voinut olla haasteita antavampi. Kuitenkin tämä oli pieni suvanto senioreille vihtojen läpsyttelyn jälkeen ja kyllä videolta selvästi näkyy, etten ollut tässä numerossa läsnä vaan ajatukseni olivat jo pitkällä seuraavassa numerossa. Reipasta laulua, johon yleisökin osallistui mukana laulaen. Videota purkaessani huomasin, että 92-vuotias seniori muisti parhaiten liikkeet (itsekin unohdin toisen kengän sujauksen lattiaan) Olin tosiaan vaikeuksissa kehorytmiikkasoolossani. Mutta naurahdusten perusteella se hauskuutti ja viihdytti ryhmääni ja yleisöä. Senioreille tämä oli kuitenkin mieluisa laulu ja siksi se konserttiohjelmaan jätettiin.

M.Uccellinin "Aria sopra la Bergamasca" oli todellinen voimannäyttömme sekä fyysisesti että henkisesti. Ryhmäni teki parhaansa ja oli hienosti mukana vaihdellen vihtojen soitosta ja heiluttamisesta improvisoituun lauluun.

Reflektio: Rakastan Uccellinin kappaletta ja kylläpä se kirvoitti minulta eriskummallisen koreografian. Vaikka tämä numero aina aiheutti hilpeyttä, etenkin kun se oli aina erilainen, niin se miellytti kuitenkin ryhmääni. Siinä sai käyttää ääntään muuhunkin kuin laulamiseen. Uutta ja modernia kerrakseen ja luovaa intoa ja halua uuden oppimiseen löytyi kaikilta senioriryhmäläisiltäni. Loppu on aikamoinen, täytyy sanoa, ja oma oopperamainen lopetus aika karkea. Ihmettelen itsekin kuinka pystyn esiintymään vailla itsesuojeluvaistoa ja huoletta kirkkaisemaan korkeita lopetuksia. Löytyy itsestäänkin uusia ulottuvuuksia, vaikkei nyt varmaan kovin kaksisia olekaan.

Soitin seuraavaksi viululla pianon säestyksellä kaksi suomalaista kansanlaulua: "Tuol on mun kultani" ja "Karjalan kunnailla" Tässä oli kaksi pientä tunnelmapalaa, jotta myös senioriryhmäni sai kuulla toivomaansa viulu-pianoduoa.

Reflektio: Hengähdystauko sekä ryhmälleni että yleisölle. Kappaleet rauhoittivat konserttia etenkin toiminnallisten teosten jälkeen. Tunnelmaltaan sopivat kappaleet ennen seuraavaa runoa.

E.Leino." Rauhan" esitti seniori, joka periodin alussa ei myöskään ajatellut uskaltavansa esiintyä yksin. Kaunis runo ja yhteistyökin sujui hyvin ja runonlausuja joutuikin kovistelemaan minua, jotta muistin soittaa oikeissa kohdissa. Hienoa, projektini oli tuottanut tulosta. Minä en ollutkaan enää se, joka ohjasin vaan se, jota ohjattiin. Reipas ja itsevarma esitys, joka sisälsi taiteellista lämpöä ja herkkyyttä.

Seuraavana vuorossa olleen numeron, Merikannon "Onnelliset" hyppäsin yli, koska konsertti oli ylittänyt 60 minuuttia. Kappale olisi ollut viulusoolo pianon säestyksellä.

Reflektio: Täytyy vain nopeasti tehdä päätöksiä. Tämä oli ehdottomasti oikea ratkaisu, koska alun videosähläys oli vienyt aikaa. Kukaan ei valittanut jälkeinpäin, ettei kappaletta soitettu, joten tunnontuksia en saanut jälkeinpäinkään.

Suomalainen kansanlaulu "Kaunis, kirkas aurinko paistaa" oli ryhmäni ja yleisön viimeinen. Vielä konsertin lopussa oli ryhmälläni energiaa toteuttaa pianot ja fortet. Olin tyytyväinen ryhmäni panokseen kokonaisuudessaan

Reflektio: Äänen kauneuttakin voi harjoitella senioreiden kanssa yhdessä laulaen. Kokemukseni projektista oli, että tyypillisimmät ja käytetyimmät italialaiset musiikkisanat (forte, piano, tutti, solo, crescendo, diminuendo) on harjoittelun ja toiston avulla painettavissa muistiin. Seniorit myös kuulevat eron ja haluavat tuottaa kaunista äänimateriaalia.

Seuraavaksi oli seniorin oman kirjoittaman runon lausuminen jonka hän oli kirjoittanut entisen oppilaansa häihin. "Hääruno" oli herkkä ja kaunis ja minun oli todettava, että luovuushan elää ja voi hyvin jokaisen ryhmäläiseni sisällä. Upeaa.

Reflektio: Rohkeutta on tullut aimo annos lisää ja halua esiintymiseen yksin. Vaatii ohjaajalta sitkeyttä ja kannustavaa asennetta saada seniorit esiintymään lavalle yksinkin. Ryhmän ohjaajan on pidettävä mielessä, että kaikki eivät kuitenkaan yksin halua esiintyä. Monille riittää ryhmässä esiintyminen tai vain ryhmässä kokoontuminen, mutta niille senioreille, jotka haluavat lavalle, olisi tämä mahdollisuus annettava.

Yllätysvierailijan numero oli järjestyksessä seuraavana. Valitettavasti emme olleet voineet yhtään harjoitella etukäteen, koska laulaja oli ollut pitkään sairaan ja menettänyt äänensä kokonaan. Tänään olo oli kuitenkin kohentunut ja hän saattoi laulaa yhden lauluistaan. Nyt oli vain tuettava laulajaa vaikka unisoolona. Jos laulajan ääni pettäisi, voisin ainakin jatkaa melodian soittamista.

Reflektio: Kaunis kappale ja minä turhaan jännitin laulajan äänen kestoa. Olisin hyvinkin voinut soittaa enemmän säestysääniä. Kuulan "Aamulaulu" oli lyhytkäisytydessään silti kaunis ja herkkä sävellys, ja sopiva lopetus konserttillemme.

Lopuksi yllätys - minulle. Seniorit olivat tehneet minulle ja tyttärilleni runon, joka herkisti ainakin omia tunteitani.

*"Nyt on suvi ja suven ilot,
tällä Hannassa hauskat pidot.
Viulu soi ja laulu raikuu,
sävel pianon myös kaikuu.
Nyt viuhuvat vitsat tahtiin,
me luotamme rytmin mahtiin.
lämmän kiitos Marjallemmen,
tätä suvea unohda emme!"*

Sain vastaanottaa kauniin kortin suklaarasian kera. Periodin aikana oli siis tullut ilmeisen selväksi, että rakastin suklaata, tai sitten se näkyy suoraan olemuksestani.

Reflektio: Luovuus on päässyt valloilleen ja runoja syntyy. Luova seniori on ilo kaikille ja senioreilla pitäisi olla oikeus oman luovuuden esille tuomiseen. Siihen tarvitaan myös oikeanlaista ohjausta ja kannustajaa ohjaajan ominaisuudessa. Voisin kuvitella luovuuden lisäävän koko palvelutalon hyvää ilmapiiriä ja tuovan iloa ja elämänlaatua ihan jokaiseen palvelutalossa asuvaan ja olevaan.

Minullakin oli yllätys ryhmäläisilleni: ruusujen jako, jossa Olivia vihdoinkin oli mukana. Olivia onnistui kuin onnistuikin jakamaan ruusut oikeille henkilöille, ja kukapa kaunista ruusua voisi vastustaa.

Konsertin lopetus: Suvivirsi, jonka jälkeen oli mehu -ja kahvitarjoilu.

Kahdeksas tapaamisemme projektin merkeissä tapahtui lokakuussa. Katselimme videolta Juhannuskonsertin ja keskustelimme ja reflektioimme yhdessä senioreiden

kanssa koko konsertin iloisissa tunnelmissa kahvin ja leivonnaisten kera. Tämä tuntui olevan tärkeä tapaaminen senioreille ja mukana oli paljon enemmän senioreita kuin ryhmässäni oli periodin aikana. Palvelutalon henkilökunta kertoi minulle, että tätä kahdeksatta tapaamista oli odotettu ja sitä oli kyselty moneen kertaan. Kiva lopetus periodilleni, jonka olin aloittanut jo toukokuussa 2010.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA

7.1 Mietteitä projektistani

Suunnitellessani projektia pääajatuksenani oli kognitiivisten kykyjen ja fyysisen toimintakyvyn aktivointi. Tärkeintä oli kuitenkin se, että seniorit saivat itse olla mukana valitsemassa ohjelman runkoa. Kyselykaavakkeiden avulla sain selville senioreiden mielipiteitä musiikkityyleistä, tietoa heidän omista harrastuksistaan ja suosikkilauluistaan sekä varmuutta siihen, että Juhannuskonsertin sisältö olisi jokaiselle mieleinen. Ohjelman runko olisi valmistunut senioreiden toiveiden mukaisesti ilman kyselykaavakkeitakin, koska seniorit oma-aloitteellisesti ehdottelivat tunnilla konsertin sisältöä.

Minulle oli tärkeää myös se, että asiat voisivat tapahtua painostamatta ja omalla painollaan, senioreiden oman halun ja tahdon mukaisesti. Jouduin kuitenkin toteamaan, että periodini oli sittenkin liian lyhyt. Seniorit voivat oppia, mutta siihen tarvitaan hyvän vuorovaikutussuhteen lisäksi aikaa, paljon aikaa. Aikaa tarvitsin minäkin, sillä jokaisen tunnin jälkeinen itseni ja ohjelman reflektointi oli aikaa vievää. Yritin toteuttaa lauluissa senioreiden toiveita, ja jouduin korjaamaan ja suunnittelemaan ohjelman sisältöä monia kertoja, jotta jokaisen seniorin fyysiset ja motoriset taidot riittäisivät esityksemme toteuttamiseen. En kuitenkaan kokenut frustraation tunteita vaan yritin aina luoda lisää uutta ja korjailla vanhaa senioreiden toiveiden mukaan.

Videointi opetustilanteessa selkiytti omaa kuvaani pedagogina ja sain luotettavaa kuvamateriaalia siitä, mitä tunnilla olikaan tapahtunut. Senioreiden kommentit tunnin lopussa refleктоivat suoraan tunnin sisältöä sekä ohjaukseni onnistumista tai epäonnistumista tunnin kuluessa. Kirjasin itselleni kaikki nämä kommentit ja yritin reflektoinnin jälkeen parantaa tapaani opettaa ja toimia seuraavalla tunnilla. Periodi oli pitkäkestoinen, mutta se olisi voinut olla vielä pidempi senioreiden kognitiivisten kykyjen ja fyysisen toimintakyvyn aktivoimiseksi ja kehittämäksi.

Konsertti itsessään onnistui hyvin. Oma muusikkouteni auttoi minua omissa soittamissani soolo-osuuksissa, vaikka olosuhteiden pakosta, jotka jo olen projektiosuudessani maininnut, kappaleiden harjoittelu oli jäänyt minimiin muiden projektini osa-alueiden vaatiessa minulta enemmän aikaa. Jälkeenpäin ajatellen muutaman oman sooloesityksen olisi voinut jättää toteuttamatta, koska laadullisesti ne eivät täyttäneet omia vaatimuksiani. Toisaalta on muistettava, että koska ohjelmani oli monista eri osa-alueista koostuva, jouduin oman soittoni lisäksi koko ajan keskittymään moniin eri asioihin sekä ohjelman juontoon ja sen läpi viemiseen. Tekniset alkuvaikeudet videoinnin kanssa eivät mielestäni pilanneet konsertin alkua millään lailla, vain omat hermoni oli enemmän kuin koetuksella ja juuri tällaisiin hetkiin olisivat näyttelijän improvisaatiotaidot olleet paikallaan. Improvisoin kuitenkin ilman taitoja ja tilanteesta selvitettiin.

Projektin suunnittelu ja sen toteuttaminen oli itselleni sekä muusikkona että ihmisenä kehittävä. Nuorena viulunsoitonopettajana olisin korkeintaan vienyt oppilaani soittamaan palvelutaloon tai itse esittänyt konsertin siellä yhdessä pianistin kanssa, enkä olisi millään halunnut "haaskata" tällaiseen pitkäkestoiseen projektiin näin paljon aikaa, koska projektilla ei juurikaan ole mitään tekemistä viulopedagogiikan kanssa.

Vaikka tällainen konserttavierailu ”pikatoimintana” on senioreita virkistävää, uskoisin kuitenkin pitkäkestoisen ja senioreiden omia toivomuksia toteuttavan toimintamallin saavan aikaan enemmän muutoksia senioreiden aktivoimisessa.

Olin onneksi varannut aikaa projektin suunnitteluun paljon, koska ymmärsin toimivani maaperällä, jossa lentohiekka voisi viedä minut mennessään. Se, että olin soittanut orkesterissa useita vuosia, auttoi minua jäsentämään sekavia ajatuksiani ja asetelmiani projektin suunnitteluvaiheessa ja itse projektin aikana. Orkesterimuusikkona olin tottunut viemään konsertin loppuun, tapahtuipa kappaleiden aikana mitä tahansa. Orkesterista saamani kokemuksen avulla pystyin myös huomioimaan monia erilaisia asioita mitä ympärilläni samanaikaisesti tapahtui, samalla itse soittaen. Erilaisten kapellimestareiden seuraaminen vuosien aikana auttoi minua nopeasti jäsentämään ja parantamaan tehtyjä asioita. Näistä kaikista kokemuksista ja taidoista oli hyötyä projektissani, mutta silti tällaisen projektin vieminen läpi vaati todella paljon energiaa ja voimavaroja, kotona tehtyjen työtuntien määrästä nyt puhumattakaan. Olin tavallaan kapellimestari, joka on vastuussa kaikesta, mitä konsertissa tapahtuu. Ajatus itseni kehittämisestä muusikkona, pedagogina ja ihmisenä voimistivat motivaatiotani uuden oppimiseen ja luomiseen samalla pitäen uskoani yllä projektini mahdollisista positiivisista vaikutuksista senioreille. Ainahan voi oppia uutta. Niin kävi minullekin projektin aikana.

Jon Kabat-Zinnin kirja *Kotiinpaluu* oli tärkein inspiraation lähde kirjoittamiselle. Sain siitä ajatuksia ja ajattelemisen aihetta hyväksyvään läsnäoloon, keskittymiseen ja hengittämiseen. Yritin siirtää näitä ajatuksia pitämiini musiikkihetkiin senioreille. Ajan merkityksen rajallisuuden todellinen ymmärtäminen säikähdytti, ja ajan merkitys yleensäkin antoi uusia ajatuksia toimimiselleni projektin aikana. Törmäyskurssilla aikaa vastaan, ja hetken liian nopeaan etenemiseen tunnilla, auttaa ystävällinen hengitys. Aika tekee raamit kaikkeen ja aika jättää raamit kaikkeen. Itsetutkiskelu ihmisenä tekee hyvää kenelle tahansa meistä.

”Tietoisen läsnäolon kellot soivat jokaisessa hetkessä kutsuen meitä olemaan läsnä ja muistuttaen meitä siitä, että voimme havahtua elämäämme nyt, kun elämme sitä.”
(Kabat-Zinn, 136)

Henkilökunnalle jättämieni kaavakkeiden tulosten perusteella ja niistä saatujen tietojen perusteella voin todeta, että seniorit ovat luovia ja valmiita uusien ideoiden kokeilemiseen. Luovuuden ja rohkeuden lisääntyminen oli havaittavissa senioreiden minulle nimetyn kiitosrunon kirjoittamisessa ja sen lukemisessa konsertissa. Mielestäni projektin aikana tapahtui luonnollista rohkeuden kasvua, jonka seurauksena luovuuden eri muotoja saatiin jokaisesta seniorista ulos. Tämä positiivinen kokemus motivoi senioreita tuottamaan lisää uutta ja uskalluksen tuottaa lisää, joka taas lisäsi halua yrittää ja motivoi senioria edelleen luovaan toimintaan. Se, että seniori oli tarpeeksi motivoitunut tuottaakseen itse uutta, osoitti minulle millaisia voimavaroja senioreilla olikaan.

Pidin kesällä viisi tavanomaista konserttia eri palvelutaloissa Kotkassa. Niistä saadun kokemuksen avulla pystyin vertaamaan miten pitkäkestoinen periodi ja tavallisen konsertin pitäminen palvelutalossa eroavat toisistaan. Tunnin konsertin pitäminen täysin tuntemattomille senioreille oli mielestäni paljon vaikeampaa. Vuorovaikutuksen alkaminen jäi useassa paikassa vain haaveeksi. Konserteissa saattoi olla 50 senioria, joten konsertti oli lähinnä mielenvirkistystä palvelutalon asukkaille. Yhteislaulutkaan eivät aluksi kajahtaneet reippaasti, mutta jälkipuolella konserttia seniorit jo

uskaltauivat enemmän toimintaan mukaan. Mielestäni luottamuksen rakentaminen esiintyjän ja seniorin välillä sekä uuteen tilanteeseen ja esiintyjään tottuminen ei ole helppoa lyhyellä aikavälillä. Seniorin perusturvallisuus saattaa jo häiriintyä pahasti kun ennestään tuntematon ihminen aloittaa konserttituokion, johon senioreiden olisi tarkoitus myös osallistua. Luottamuksen kehittyminen vaatii aikaa, jonka sain itse konkreettisesti huomioida Kotkan palvelutaloihin suunnattujen konserttien yhteydessä. Totesin, että pitkäkestoinen projekti on seniori-ikäisille ihanteellinen. Siinä ohjaaja voi aktivoida senioreiden omia toimintoja ja fyysistä lihaskuntoa. Pitkäkestoisen projektin aikana myös senioreiden kognitiivisten kykyjen aktivointi onnistuu paremmin ja sen myötä seniorin oman elämänhallinta paranee.

Motivaatio tulla harjoituksiin ja niihin osallistuminen oli tärkeää kaikille senioreille, sillä olimmehan kaikki yhdessä harjoittelemassa ohjelmaa tulevaan Juhannuskonserttiimme. Omien näkemykseni mukaan senioreiden halu esiintyä ja oma aktiivisuus lisääntyi konsertin lähestyessä, ja onnistuneen esityksen jälkeen senioreiden hyvinvointi ja ehkäpä itsetuntokin kohentui. Tämän kehityksen havaitsin tarkastellessani videointia. Aluksi kukaan ei halunnut lausua runoja, mutta konsertissa runonlausujat niin sanotusti "ottivat yleisönsä."

Juhannuskonsertin jälkeen minulle oli tärkeää tavata seniorit vielä kerran syksyllä, ja yhdessä katsoa ja reflektoida Juhannuskonsertin tapahtumat ja viettää hetki yhdessä keskustellen. Kahdeksas tapaaminen senioreiden kanssa tapahtui Hanna-kodissa lokakuussa 2010 ja konsertin katseleminen uudelleen videolta sai aikaan vilkkaan keskustelun ja seniorit totesivat, että näin jälkepäin pystyi huomioimaan asioita, joita konsertissa ei välttämättä edes esitystilanteessa huomionut. Tapasin seniorit siis kaiken kaikkiaan kahdeksan kertaa periodini aikana.

7.2 Voisiko uusi opintolinja olla mahdollinen tulevaisuudessa

Minulla oli mahdollisuus seurata Metropolialla 27.9.2010 Jussi Lehtosen monologia "Rakkaus ei ole ajan narri", joka on suunnattu moniin erilaisiin hoitolaitoksiin. Esityksen jälkeen pohdin näyttelijän ja muusikon eroavaisuuksia suhteessa toistensa voimavaroihin tehtäessä vuorovaikutteista taideteosta, tai kuten omalla kohdallani, pitkäkestoista vuorovaikutteista projektia. Mielestäni näyttelijöillä on paremmat mahdollisuudet, etenkin luovaan vanhustyöhön, kuin musiikkia opiskelleilla, koska näyttelijöillä on etunaan oman kehon ja ilmeiden avulla tuottamien tunteiden ulos tuomisen ylivalta muusikoihin verrattuna. Jo näyttelijän vuorovaikutteinen yleisöön päin suoraan suunnattu katse tai jopa katsekontakti puhetta samanaikaisesti tuottaen, eroaa muusikon vuorovaikutteisesta kontaktista yleisöön. Musiikilla sekä näyttelemisellä voidaan kyllä herättää tunteita ja muistoja, mutta näyttelijä voi lisäksi ääntään käyttäen ja kasvoillaan ilmehtien saada keskittyneen tunnelman yleisöön. Lisäksi näyttelijä voi käyttää lavaa huoletta siinä kävellessä, paikallaan ollen tai vaikkapa välillä lavalta pomppimalla poistuen.

Jussi Lehtonen oli lisäksi pukeutunut monologissaan värikkään yksinkertaisesti, jolloin senioreiden huomio oli helppo saada kiinnittymään vain itse näyttelijään. Musikko työskentelee usein soittimensa takaa, tai on sivuttain yleisöön. Näyttelijä sen sijaan on suoraan yleisön edessä ja voi tunnistaa nopeasti yleisössä tapahtuvia olotilan muutoksia, esimerkiksi tunnetiloissa tai keskittyneisyydessä. Tämä onkin seniorityössä tärkeää. Esiintyjän tai ohjaajan on osattava vaihtaa esityksen suuntaa nopeasti esityksen aikana, senioreissa nopeasti tapahtuvien muutosten mukaan. On oltava

nopea ja osattava aistia tunnelmanmuutos ja pystyttävä muutokseen ja samalla kyettävä jatkamaan vuorovaikutteista yleisösuhdetta ja omaa esitystä, tai tunnin pitoa.

Tuskinpa olisin miettinyt asiaa, kuinka kognitiivisen ja luovan seniorityön opintoja voitaisiin parantaa, ilman Jussi Lehtosen monologia, ja sen herättämiä ajatuksia. Lehtosen monologi oli varmasti tunteita jokaisella herättävä ja vaatii esittäjältään rohkeutta. Lehtoselle erilaisissa hoitolaitoksissa työskenteleminen on tärkeää ja hänen sydämen asiansa on saada viedä taidetta erilaisiin hoitolaitoksiin. Minulle heräsi ajatus, että olisiko mahdollista kouluttaa erilaisia taiteita hoitolaitoksiin vieviä ja taiteen avulla työskenteleviä pedagogeja? Parhainta olisi kehittää johonkin oppilaitokseen osasto, josta voisi valmistua vaikkapa luovan seniorityön taitajia, joilla olisi avuinaan näyttelemisen, musiikki, kehorytmiikka, kirjallisuus ja dramaturgia. Tärkeintä olisi saada erilaista näyttelijätyön koulutusta, jotta senioreiden kohtaaminen voisi olla toimiva tai yleensäkin edes mahdollinen. Improvisaatio näyttelijän näkökannalta olisi erityisen tärkeää jokaiselle, myös musiikkia opiskeleville. Gerontologian opinnot olisi mahdutettava myös opintoihin, eikä opiskelijan omia pedagogisia taitojakaan pitäisi unohtaa. Tällaiseen koulutukseen voisi hakea nuori, jota kiinnostaa monipuolinen taidekasvatus, jossa oppiaineina olisivat musiikin, näyttelemisen ja dramaturgian osista koottu opintokokonaisuus gerontologian opintoja unohtamatta. Minusta olisi tärkeää järjestää myös aikuisopiskelijoille mahdollisuus tähän koulutusmuotoon, koska elämäkokemus on voimavara seniorityötä tekevälle.

Nykyään tehdään paljon erilaisia projekteja ja koulutetaan opiskelijoita "workshoppien" kautta jokaisessa oppilaitoksessa. Kokemukseni perusteella lyhyen session pitäminen erilaisiin hoitolaitoksiin ja paikasta poistuminen ei välttämättä ole senioreita kehittävää toimintaa. Projekteissa, joissa ei ole aikaa senioreiden tutustumiselle, reflektoinnille kesken projektin ja reflektoinnista johtavan suunnan muutokselle, on vaarana unohtaa seniorin ihmisarvon tunnustaminen. Senioreiden kunnioittamiseen kuuluu myös se, että kun palvelutaloissa toteutetaan jotakin opiskelutaitoihin liittyvää, tulisi muistaa kysyä senioreiden mielipidettä siitä, saako opetustilassa olla joukko vieraita ihmisiä tai opiskelijoita. Voisin kuvitella, että seniorit nauttivat intiimistä rauhallisesta ilmapiiristä, jolloin vuorovaikutussuhde voisi alkaa kehittyä. Levoton ja joukkueellinen vieraita ihmisiä "omassa kodissa" tuskin luo edes turvallisuuden tunnetta opetustilanteessa, keskittymisestä nyt puhumattakaan.

Luovuuden esiintuominen seniori-ikäisiltä vaatii aikaa. Jokainen ihminen on erilainen, samoin kiinnostuksen kohteet. Siksi seniori-ikäisten kanssa tehtävät opintokokonaisuudet pitäisi aina olla opiskelijoille vapaaehtoisia ja näin opintokurssit täyttyisivät vain seniorityöstä kiinnostuneista eikä pakollisia opintopisteitä etsivistä opiskelijoista. Tällöin aito kohtaaminen seniorityössä voisi mielestäni olla mahdollinen ja molempia osapuolia hyödyttävä.

Mahdollista uutta koulutusta on mielestäni kehiteltävä niin, että suunnittelun tekee eri alojen asiantuntijatiimi. Asiantuntijat myös tarkkailisivat valittujen oppikokonaisuuksien seurausten vaikutuksia seniorityössä ja olisivat valmiina reflektoinnin avulla nopeisiin, tarvittaessa uusiin suunnan muutoksiin. Näin voisimme luoda ehkäpä uuden seniori-ikäisten taitoja kehittävän ja heidän tunne-elämänsä huomioonottavan opintosuunnan.

Minäkin vanhenen, samoin sinä. Kuvittele, vielä kun sinulla on mahdollisuus, miltä mahtaisi tuntua jatkuva holhoaminen, minuutesi unohtaminen ja itsemääräämisoikeutesi lakaiseminen maton alle. Toivoisitko kenties muutosta?

"Jos toiset eivät ole vapaita, emme mekään voi todella olla täysin vapaita ja rauhassa, aivan kuten emme voi olla täysin terveitä sairaassa maailmassakaan."(Kabat-Zinn, 132)

LÄHTEET

<http://www.yrjojahanna.fi>

Aaltola, Juhani & Syrjälä, Leena. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen, teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Huttunen, Rauno & Moilanen, Pentti (toim.) Siinä tutkija missä tekijä – toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Ahonen-Eerikäinen, Heidi. 1997. Musiikin maisemasta mielen maisemiin, teoksessa Kaikkonen, Markku & Mattila, Sari (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Anttila, Eeva. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus. 2/2009.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. Flow-elämän virta. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Era, Pertti & Pajala, Satu & Sihvonen, Sanna 2008. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys, teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen, Hannu L.T. 2001. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa, teoksessa J. Aaltola & J. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori ja vanhustyössä. Juva: WS Bookwell.

Kabat-Zinn, Jon. 2010. Kotiinpaluu. Kehon ja mielen viisaus. Helsinki: Basam Books.

Kaikkonen, Markku & Mattila, Sari. 1997. Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1998. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kuula, Arja. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

Lehtonen, Jussi. 2010. Samassa valossa. Näyttelijäntyö hoitolaitoskiertueella. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Liikanen, Hanna-Liisa. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, teoksessa Koivisto Nelli, Lehtinen Kai, Pasanen-Willberg, Riitta, Ruusuvirta, Minna, Saukkonen, Pasi, Tolvanen, Pirita ja Veikkolainen, Arsi (toim.) Kolmannella lähteellä. Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta. Helsinki. Kokos palvelut, Teatterikorkeakoulu.

Loori, John Daido. 2008. Zen ja luovuus. Kehittyminen taiteen polulla. Helsinki: Basam Books Oy.

Rastas, Marja. 2005. Unimatka tuntemattomaan - tanssikasvattaja Martin Buberin ja Paulo Freiden jalanjäljillä. Synnyt. 1/2005, 48-69. Saatavilla < arted.uiah.fi/synnyt < (20.9 2010)

Ruoppila, Isto. 2009. Luovuus ja viisaus osana persoonallisuutta, teoksessa Metsäpelto Riitta-Leena & Feldt, Taru (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sahlberg, Pasi & Leppilampi, Asko. 1994. Yksinään vai yhteisvoimin? Yhdessäoppimisen mahdollisuuksia etsimässä. Vantaa: Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskoulutuslaitos.

Suutama, Timo. 2008. Muisti ja oppiminen, teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Tynjälä, Päivi. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Tampere: Tammer-Paino Oy

Vasankari, Tommi. 2010. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille, teoksessa Koivisto Nelli, Lehtikainen Kai, Pasanen-Willberg, Riitta, Ruusuvirta, Minna, Saukkonen, Pasi, Tolvanen, Pirita ja Veikkolainen, Arsi (toim.) Kolmannella lähteellä. Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta. Helsinki. Kokos palvelut, Teatterikorkeakoulu.

LIITTEET

- Liite 1: Kysely palvelutalo Hannan henkilökunnalle
- Liite 2: Kysely senioreille Juhannuskonserttia 23.6 2010 varten
- Liite 3: Kysely suosikkisävelmistä ja suosikkilaulajista
- Liite 4: Konsertti-ilmoitus
- Liite 5: Kysely palvelutalo Hannan henkilökunnalle Juhannuskonsertin jälkeen
- Liite 6: Juhannuskonsertin ohjelma

Liite 1

KYSELY PALVELUTALO HANNAN HENKILÖKUNNALLE

Haastateltava: _____

Työ Hanna-kodissa: _____

Haastattelupäivä ja-aika: _____

1. Kuinka monta vanhusta palvelukodissanne on? _____

Heistä miehiä on _____

Heistä naisia on _____

2. Mikä on asukkaidenne keski-ikä? _____

3. Kuinka monen arvioitte osallistuvan Juhannuskonsertti-produktioon?

4. Mikä seuraavista on mielestäsi mieluisinta toimintaa hoitokodissanne oleville vanhuksille?

☐ Musiikki☐ Yhteislaulu, minkä tyyliset?☐ Teatteri☐ Runous☐ Kehorytmiikka tai kevyt venyttely musiikin siivittämänä

5. Onko vanhuksilla sairauksia, jotka voisivat estää esim. kehorytmiikan tekemisen?

6. Onko joillakin vanhuksilla huono kuulo?

7. Mitä erityisiä ohjeita antaisit ohjaajalle?

8. Ajatuksenani on pitää noin 7-10 musiikkituokiota joka maanantai ennen Juhannuskonserttiamme, joka on 23.6 2010. Jokaisen musiikkituokion pituudeksi ajattelin 60 min. Onko mielestäsi 60 min. sopiva pituus musiikkituokiolle?

Liite 2

KYSELY SENIOREILLE JUHANNUSKONSERTTIA 23.6 2010 VARTEN

1. Haastateltavan nimi: _____
2. Syntymävuosi: _____
3. Mitä olet harrastanut elämäsi varrella?

4. Harrastatko tällä hetkellä jotakin?
☐ Kyllä Mitä harrastat:

☐ Ei
5. Millä sanoilla kuvailisit Marjan ja Nooran pitämiä aikaisempia Joul- ja Naistenpäiväkonsertteja?

6. Innostaako Sinua ajatus Juhannuskonsertista palvelutalossanne Marjan kanssa?
☐ Kyllä
☐ Ei
☐ Jonkin verran
7. Mitä toivomuksia sinulla on tulevan Juhannuskonsertin suhteen?

8. Olisiko sinusta mukavaa, jos Juhannuskonsertissamme esiintyisi myös pieni lapsi?
☐ Kyllä
☐ Ei
9. Minkä tyyლისistä lauluista pidät?
☐ Kansanlaulut
☐ Maakuntalaulut
☐ Kotimaiset iskelmät
☐ Ulkomaiset iskelmät
☐ Lastenlaulut

- ☐ Ooppera
- ☐ Operetti
- ☐ Kupletti ja laulelmat (esim. Veikko Lavi, Junnu Vainio)
- ☐ Hartaat laulut

10. Pidätkö runoudesta?

- ☐ Kyllä. Voisitko mainita mistä runosta tai runoista pidät erityisesti?
-

- ☐ Ei

11. Oletko aikaisemmin kokeillut kehorytmiikkaa?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

12. Millainen oli olonne ensimmäisen musiikkituokiomme jälkeen? (pidimme sen 17.5 2010)

13. Mistä erityisesti pidit ensimmäisellä musiikkituokiolla?

14. Onko Sinulla toivomuksia tulevilta musiikkituokioiltamme?

15. Haluaisitko toivoa Marjalta vielä jotakin?

KIITOS VASTAUKSISTA!

Liite 3

KYSELY SUOSIKKISÄVELMISTÄ JA SUOSIKKILAULAJISTA

Nimi: _____

Syntymävuosi: _____

1. Mitkä ovat kolme lempilauluasi? _____

2. Kerro 1-3 Sinulle mieleisintä laulajaa: _____

Kiitos taas, Marja

Liite 4



**Tervetuloa Hanna-kodin Juhannuskonserttiin
keskiviikkona
23.6.2010 klo:13.00**

**Ohjelmassa on asukkaiden omia esityksiä sekä
yhteislauluja.**

**Lisäksi runoja, musiikkia viulu-piano duon
esittämänä, kehorytmiikkaa, Pikku-Olivian esitys
sekä yllätysesintyjä.**

**Tule ja koe Juhannuksen riemu musiikin ja lyriikan
siivin ja yhdessä siitä nauttien.**

TERVETULOA! KAIKKI JOUKOLLA MUKAAN!

**P.S. Muistathan, että tiistaina 22.6.2010 kokoonnumme
pihalle klo:13.00 tekemään vastoja/vihtoja, joita käytämme
konsertissamme keskiviikkona.**



Liite 5

KYSELY HANNA-KODIN HOITOHENKILÖKUNNALLE 23.6 2010 PIDETYN JUHANNUSKONSERTIN JÄLKEEN

Haastateltava: _____

Päivämäärä: _____

Työ Hanna-kodissa: _____

1. Minkälaisia positiivisia vaikutuksia olette huomanneet musiikkituokioihin osallistuneilla senioreilla? _____

2. Halusin projektillani osoittaa, että projektin aikana seniorit voivat oppia uusia asioita ja osallistua aktiivisesti ja omin ehdotuksin koko konsertin tuottamiseen. Olen käyttänyt hyvinkin luovia ja senioreille uusia toimintamalleja: kehorytmiikka, äänenkäyttö ja äänellä improvisointi luovasti, runojen yhdistäminen musiikkiin ja vihdan käyttäminen osana istualtaan tapahtuvaa venyttelyä ja notkistelua sekä rytmisoittimilla tehtyjä säestyksiä soolo- viulun kanssa Lattari - rytmejä mukaillen. Mitä mieltä olet tällaisesta toimintatavasta? _____

3. Projektiin kuului 7 tapaamista senioreiden kanssa, jolloin uuden oppiminen voisi olla jo mahdollista. Onko mielestäsi tällainen periodityöskentely mielekäästä? Onko vaikeaa sijoittaa tunteja palvelukodin omiin aikatauluihin? _____

4. Onko sinulla kommentoitavaa pitämäni periodin tai konsertin suhteen?

Kiitos, Marja

Liite 6

JUHANNUSKONSERTTI HANNA-KODISSA 23.6.2010 klo:13.00

K. Kunnas: Beibi Bee	
I. Hellen: Iloinen tyttö	Olivia
J.S. Bach: Englantilainen sarja Nr.2 Preludi	Noora, piano
J. Ennola: Suomen salossa	Yhteislaulua
O. Merikanto: Heilu keinuni korkealle	Yhteislaulua
U. Kailas: Keskikesällä	Irja, lausunta
O. Merikanto: Mis' soutaen tuulessa Noora, piano	Marja, viulu ja
Tuolijumppaa: Juhannuspolkka	Kuntoilua kaikille
Sveitsiläinen kansanlaulu: Tyrolin käkönen kehorytmiikkaa	Yhteislaulua ja
P. Franck: Sharmikas käsilaukku Noora, piano	Irja, lausunta ja
R. Helismaa: Päivänsäde ja Menninkäinen	Yhteislaulua
G. Malmsten: Heilini sinisistä silmistä	Yhteislaulua
C. Valazouez: Besame mucho rytmisoittimilla	Lattarirytmijä
P. Naseva: Juhannustanssit Noora, piano	Marja, viulu a
Suomalainen kansanlaulu: Juhannusaatto	Yhteislaulua
Suomalainen kansanlaulu: Saunavihat	Kehorytmiikkaa
S. Valkola-Laine: Kissanpoikien saunamatka	Olivia, laulu
Eteläpohjalainen kansanlaulu: Suutarin emännän kehtolaulu	Kehorytmiikkaa
M.Uccellini: Aria sopra la Bergamasca vihtateos	Marjan moderni
Suomalainen kansanlaulu: Tuol' on mun kultani	

Suomalainen kansanlaulu: Karjalan kunnailla
Noora, piano

Marja viulu ja

E. Leino: Rauha
Marja, viulu

Elvi, lausunta ja

O. Merikanto: Onnelliset
Noora, piano

Marja, viulu ja

Suomalainen kansanlaulu: Kaunis, kirkas aurinko paistaa

Yhteislaulua

E. Siitonen: Hääruno
Marja, viulu

Elvi, lausunta ja

T. Kuula: Aamulaulu
Marja&Noora

Tuulia, laulu ja

SUVIVIRSI